13. Jahrgang / Heft 15 | Berlin, 5. August 1938

Zeitschrift für Volksernährung

Zeitschrift für das Gebiet der praktischen, technischen und wirtschaftlichen Fragen der deutschen Volksernährung

Schriftleitung: Dr. phil. Max Winckel, Berlin-Wilmersdorf, Hohenzollerndamm 185
Unter ärztl[illegible] wirtschaftlicher Mitarbeit einer Reihe von Fachautoritäten auf den verschiedenen Ernährungsgebieten
Verlag: D[illegible]gesellschaft m. b. H., Berlin SW 11, Dessauer Straße 38 / Fernsprecher: 190852

Motto:
Wertigkeit ist in der Hauptsache eine sozialbiologische Größe und bedeutet die Gesamtfähigkeit eines Menschen, in einem generativen Verband zu wirken, den angelegten Kräften entsprechende Leistungen zu fördern im Dienst der Nation.
F. K. Scheumann.

INHALT

Erscheint am 5. und 20. jedes Monats. / Manuskripte 10 Tage, Inserate 5 Tage vor Erscheinen erbeten. Anzeigenpreise lt. Tarif

Einzelheft 50 Pf. / Bezugspreis durch die Post Mk. 2,50 viertelj., für das Ausland unter Streifband Mk. 10.— u. Porto jährl.

Aus dem Inhalt der nächsten Hefte:

Dozent Dr. Bersin: Geschichtliche Entwicklung der Fermentforschung.
W. Weitzel: Die Verwendung der Zwiebel in der Küche.
Richtlinien für die Diätbehandlung.
Diät auf Bühlerhöhe.
G. Apel: Verbrauchssteigerung von Buttermilch und Quark im Haushalt.
Dr. phil. habil. Diemayer: Die Bedeutung der Reizstoffe für die Ernährung.
Dr. phil. et Dr. med. Eugen Heun: Umstimmung des Stoffwechsels und Beeinflussung der Erschöpfungszustände.
J. von Hanstein: Ernährung und Küchenzettel aus Amerika.
Statistik und Volksernährung.
Im Zick-Zack durch die Volksernährung.

AUSSTELLUNG
GESUNDES LEBEN

BERLIN, FUNKTURM, VOM 24. SEPTEMBER BIS 6. NOVEMBER 1938

Gesundes Leben / Frohes Schaffen als Inbegriff und Zielsetzung nationalsozialistischen Wollens ist der Leitgedanke der großen Berliner Herbstausstellung. Wir sehen die gesundheitspolitischen Probleme heute umfassender als in der Vergangenheit: unsere Sorge darf nicht nur dem schwachen, hilfsbedürftigen Volksgenossen gelten, unser Mühen darf nicht nur auf den Kranken und Leidenden abgestellt sein, unser Streben muß vielmehr in erster Linie von der Gesund- und Leistungserhaltung des gesunden Schaffenden aller Stände und Berufe als dem tätigen Träger völkischen Lebens bestimmt sein. Auch auf dem Gebiet der Gesundheitspolitik stellt eine neue Zeit neue Aufgaben. Aufbauend auf den Errungenschaften medizinischer Forschung, ist Deutschland der Seuchen Herr geworden, die bedrohliche Säuglingssterblichkeit wurde eingeengt, das durchschnittliche Lebensalter konnte um Jahrzehnte hinaufgeschraubt werden. Mit diesen Erfolgen steht unser Volk an der Spitze aller Kulturvölker! Als neues Ziel steht vor uns die Gesundheitsführung des deutschen Menschen, der als gesunder und froher Mensch in neuem gesteigerten Lebensgefühl am Schaffen der Nation mitwirken soll. Diese gesundheitspolitisch uns gestellte Aufgabe vermag durch Verfeinerung hygienischer Maßnahmen, durch weitere Erfolge von Wissenschaft und Forschung allein nicht gelöst zu werden. Sie bedarf vielmehr zu ihrer Erfüllung der tätigen Mitarbeit eines jeden einzelnen. Die Gesundheitsführung des deutschen Menschen ist eine große Erziehungsaufgabe für die Wegweiser und Helfer die Berliner Ausstellung „Gesundes Leben — Frohes Schaffen“ sein soll. Sie wendet sich darum an alle, Arbeiter der Stirn und Arbeiter der Faust, Betriebsführer und Gefolgsmann, Mann und Frau, und wird jedem zeigen, wie er verantwortungsbewußt gegenüber Volk, Familie und sich selbst das Steuer seines Lebens zu führen hat.

FROHES SCHAFFEN

GLIEDERUNG DER AUSSTELLUNG

A) Kerngruppe, ausgeführt vom Deutschen Hygiene-Museum, Dresden

B) Darstellungen der beteiligten Organisationen und Ämter

C) Leistungsschau der beteiligten Wirtschaft

A) Kerngruppe

I. Gesundsein ist alles
Bestimmung der Entwicklung des Menschen durch Erbanlage, Umwelt und Erziehung / Gesundheitliche Lebensgestaltung / Gefahren für die Gesundheit / „Erkenne Dich selbst!“ / Aufgaben und Ziele der Gesundheitsführung

II. Die Werkstatt des Deutschen
Die gläserne Fabrik / Gesunde Menschen im schönen Betrieb

III. Der Schaffende in der Arbeit
Seine Gefährdung / Gesundheitsführung des Werktätigen / Jugend in der Arbeit / Die Frau in der Arbeit

IV. Volksgesundheit ist Volksvermögen

B) Darstellungen der beteiligten Organisationen

I. Hauptamt für Volksgesundheit
Der Arzt als Gesundheitsführer in Familie und Betrieb / Helfer des Hauptamtes für Volksgesundheit

II. Ämter der Deutschen Arbeitsfront
Betriebsgemeinschaft und Betriebsgestaltung / Sozialarbeit / Berufserziehung und -fortbildung / Betriebssicherheit durch Erziehung der Gefolgschaft

III. NS.-Gemeinschaft „Kraft durch Freude“
Schönheit der Arbeit / Freizeit und Feierabendgestaltung / Betriebssport und Leibesübungen / Kulturelle Arbeit / Reisen und Wandern

IV. NS.-Volkswohlfahrt
Das Hilfswerk Mutter und Kind / Die NS.-Schwesternschaft / Das Tuberkulose-Hilfswerk / Die Hitler-Freiplatzspende / Das Hilfswerk für deutsche bildende Kunst

V. Reichsfrauenführung
Die Frau in Familie und Volkswirtschaft / Die berufstätige Frau

VI. Reichsjugendführung
Lager und Fahrten / Sport und Spiel / Heime und Heimgestaltung

VII. Formationen der Partei
Leibesertüchtigung und Gesundheitsführung

VIII. Reichsarbeitsdienst
Der Tag des Arbeitsmannes / Arbeitsdienstlager und Landschaft / Der Arbeitsdienst für die weibliche Jugend

IX. Wehrmacht
Die Musterung als Einblick in die Volksgesundheit / Unterkunft, Bekleidung und Ernährung des Soldaten / Sport, Erholung und Freizeitgestaltung / Leistungssteigerung, Fortbildung, Berufsertüchtigung

X. Reichsnährstand
Gesundheit und Ernährung / Der bäuerliche Betrieb

XI. Reichsversicherungsamt
Arbeitshygiene und Unfallschutz

XII. Reichsanstalt für Arbeitsvermittlung
Der Arbeitseinsatz

XIII. Reichsarbeitsgemeinschaft Schadenverhütung

XIV. Hauptgesundheitsamt der Reichshauptstadt Berlin

Forts. 3. Umschlagseite

Jahrgang 13 / Heft 15 Berlin, 5. August 1938

Zeitschrift für Volksernährung

Zeitschrift für das Gebiet der praktischen, technischen und wirtschaftlichen Fragen der deutschen Volksernährung

Unter ärztlicher, wissenschaftlicher und praktischer Mitarbeit von Fachautoritäten auf den verschiedenen Ernährungsgebieten

Schriftleitung: Dr. phil. Max Winckel, Berlin-Wilmersdorf, Hohenzollerndamm 185
Verlag: Deutsche Verlagsgesellschaft m. b. H., Berlin SW 11, Dessauer Str. 38 / Fernspr.: 19 08 52. Postscheck Berlin 9941

Anzeigenverwaltung Deutsche Verlagsgesellschaft m. b. H., Berlin SW 11. Z. Zt. gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 3	BEZUGSPREISE Bei Bestellung durch die Post für Deutschland, Danzig, Memelgebiet, Belgien, Dänemark, Estland, Finnland, Frankreich, Island, Italien, Lettland, Litauen, Luxemburg, Niederlande, Norwegen, Österreich, Rumänien, Schweden, Schweiz, Tschechoslowakei, Ungarn und Vatikanstaat, vierteljährlich RM 2,50 oder Gegenwert in Landeswährung (einschl. 15 Pf. Postversendungskosten) u. 12 Pf. Zustellgebühr. Bestellungen nimmt jedes Postamt oder der Briefträger entgegen	Bei direkter Zusendung durch Kreuzband vom Verlag RM 10,— pro Jahr oder entsprechender Gegenwert in fremder Währung zuzüglich Portospesen Zahlung am einfachsten auf obiges Postscheckkonto

Schönheit – Erholung – Gesundheit

Der Sinn der Reichsgartenschau

V. A. Eigentlich sollte nicht immer warmer Sonnenschein die Blumenpracht auf einer Gartenschau zum Aufleuchten bringen; denn sonst kommt doch nur selten der Besucher dazu, den tiefen Sinn in sich aufzunehmen, wie er beispielsweise der Reichsgartenschau, Essen 1938, zugrunde liegt.

Manch zukünftiger Gartenbesitzer wird anfänglich dazu neigen, hauptsächlich an den Ertrag des Gartenbaues zu denken, der seine Lebenshaltung heben soll, namentlich, wenn in der Eröffnungsansprache der Reichsminister R. W. Darré ausführte, daß durch die intensive Bearbeitung der Boden bei der Gartenbearbeitung einen höheren Ertrag abwirft als in der Landwirtschaft. Obwohl der Gartenbau nur einen Flächenanteil von nur 1,17 v. H. vom deutschen Boden einnimmt, liefert er trotzdem 20,6 v. H. der gesamten pflanzlichen landwirtschaftlichen Erzeugung!

Allein nicht ohne tiefen Grund führen die drei großen Wandgemälde an der Stirnseite der Halle des Reichsnährstandes über diese materielle Einstellung hinaus, indem sie durch symbolische Darstellungen aus dem Leben des Siedlers die Begriffe: Schönheit — Erholung — Gesundheit verkörpern.

Die Schönheit der Blumen und Pflanzen sowie der Naturerscheinungen zu genießen ist heute nicht mehr Vorrecht einzelner! Großzügige Siedlungsbestrebungen des Staates werden es immer breiteren Schichten unseres Volkes ermöglichen, sich der freien Natur zu erfreuen und die Bindung an den Boden wiederzufinden.

Erholung an Körper und Seele ist dem Berufstätigen die Gartenarbeit in seinen freien Stunden! Denn sonst könnte man nicht immer wieder beobachten, mit wieviel Liebe und Mühe jedes kleinste Fleckchen gepflegt wird. Bei dieser Arbeit erwächst ihm aber nicht nur das Verständnis für das Wesen der Pflanze und für ihre Bedürfnisse, sondern er lernt auch erkennen, mit wieviel zäher Arbeit der Bauer und Gärtner dem Boden die Erträge abringen muß, und wie er unter der Unbill der Witterung zu leiden hat. Seine eigene Arbeit bringt ihn zum Verständnis einer volkswirtschaftlich verankerten Marktordnung!

Die Gesundheit der Kinder beim Spiel in Sonne und Luft wird ebenso gehoben und gefestigt wie die des Erwerbstätigen, der in der Gartenarbeit den Ausgleich für den Beruf findet. Ein frohes und gesundes Familienleben wird sich entwickeln.

Aber neben dem gesund erhaltenden Aufenthalt im Freien ist die Art der Ernährung einer der Hauptfaktoren, um die Familienmitglieder gesund und leistungsfähig zu machen und zu erhalten. Wir wissen heute, welche bedeutsame Rolle die Pflanze in unserer gut gemischten Kost für eine gesund erhaltende Ernährung spielt. Deshalb ist es um so wichtiger, daß gerade die früher städtischen Familien, die im allgemeinen wenig Gemüse gegessen haben, den Wert und hohen Wohlgeschmack gut gezogener Gemüse kennen lernen, wenn sie taufrisch aus dem eigenen Garten geholt werden können. Diese Gemüse haben nicht durch Transport und Lagerung in ihrem Gehalt an Nähr- und Gesundheitswerten gelitten, so daß die Neigung, viel mehr Gemüse zu essen, ständig wachsen wird. Dazu kommt, daß die Hausfrau nun auch den Überfluß des Sommers für den Winter einlegen wird, um auch in dieser Zeit noch eine gesunde Kost auf den Tisch bringen zu können. Das aus dem eigenen Garten geerntete Obst wird nicht mehr als Luxus angesehen, sondern als wertvolles Nahrungsmittel, besonders für die Kinder. So wird durch Gartenbau die Gesundheit des einzelnen gehoben und die Volksernährung in eine Richtung geführt, wie sie volkswirtschaftlich und ernährungsphysiologisch erwünscht ist.

Die Reichsgartenschau wird durch die Art ihres Aufbaues das Ziel erreichen, das sie sich steckte. Die Schönheit der Blumen, Pflanzengruppen und Anlagen wird jedem aufgehen, der das herrliche Gelände durchwandern darf. In Musterbeispielen wird gezeigt, wie man ein Stück Land, und sei es nur ein Hof, zum Erholungsaufenthalt gestalten kann. Vorzüglich klar aufgebaute Lehrschauen, auf die ganz besonders hinzuweisen ist, übermitteln die Kenntisse, wie man durch richtige Behandlung des Bodens, Auswahl und Pflege der Pflanzen gute Erträge für die aufgewendete Mühe erringt und Nahrungsmittel erzeugt, die der Gesundheit der Familie dienen!

G. W.

Wissenschaftliche Grundlagen und praktische Anwendung von Obst- und Gemüsekuren

Von *Prof. H. Determann* in Freiburg i. Br.*)

Wenn auch schon vor dem Kriege viele Ärzte und Kliniker reinen Obst- und Gemüsekuren in gewissen Krankheitsfällen das Wort redeten, so galten diese doch i. a. wegen ihrer Kalorien- und Eiweißarmut als physiologische Entgleisung. Erst in letzter Zeit fängt man an, sie häufiger als früher in den Kreis therapeutischer Überlegungen hineinzuflechten.

Was bedeuten ernährungsphysiologisch Obst- und Gemüsekuren? Erstens stellen sie in strenger Form sowohl eine allgemeine, als auch besonders eine Eiweißunterernährung dar. Durch Zusatz von Fett und Kohlehydraten können wir die Eiweißentziehung in den Vordergrund stellen. Wenn wir bedenken, daß 1 kg rohes Obst etwa 500 Kalorien enthält, 1 kg Gemüse 160—420, grüne Salate 150—190, so ist es ganz klar, daß eine solche Ernährung ohne nährende Zusätze, selbst bei beliebiger Mengenbemessung, kaum mehr als etwa 600 bis 700 Kalorien liefert. Die Eiweißzufuhr ist dann nur etwa 5—10 g. Und diese Werte werden noch schlecht ausgenutzt.

Obst- und Gemüsekuren bedeuten also in reiner Form (ausgenommen trockene Hülsenfrüchte, Datteln, Nüsse, Feigen) eine Art Hungerkur. Daß lange dauernder Hunger Gesundheit und Leben zerstört, ist jedem Laien bekannt. Für uns ist die Frage von Wichtigkeit: bis zu welcher Dauer ist der Hunger erträglich, wann beginnt die Gefahrzone? Ist er eventuell nützlich? Über all diese Dinge ist jetzt durch physiologische Forschung an Hungerkünstlern, an primitiven und höher stehenden Tieren sowie bei Winterschlaftieren eine gewisse Klärung erfolgt [1].

Die erste Zeit vollständigen Hungers (14—21 Tage) steht unter dem Zeichen der Einschränkung und Sparsamkeit. Der Körper muß von den eigenen Vorräten zehren, nach den schnell verbrauchten Glykogendepots also vom Körperfett. Dieser sauerstoffarme Bestandteil wird nun im Hunger dauernd in einen sauerstoffreicheren, das Glykogen, umgewandelt. Der respiratorische Quotient sinkt dabei auf etwa 0,7. Der Organismus retiniert also Sauerstoff. — Grundumsatz und Nahrungsverbrauch sind natürlich im Hunger je nach Alter, Körpergröße und Form verschieden. Je kleiner und jünger der Körper, desto größer der relative Verbrauch. Das Gewicht vom Hungerkünstler Levanzin sank in 31 Tagen vollständigen Hungerns nur um 20%. Der Grundumsatz sank sehr bald um 31% und blieb dann lange Zeit relativ konstant. — Lange zögert der Organismus, den Eiweißbestand anzugreifen. Es wird im Hungerzustand nur das wirkliche physiologische Eiweißminimum umgesetzt. Die Gesamtstickstoffausscheidung sinkt sofort beim Hunger auf ⅓ bis ¼ des Wertes bei normaler Ernährung. Nur 15% des Kohlenstoffverbrauchs stammen vom Eiweiß, 85% von Fett und anderen Quellen. Nach dem Verbrauch der großen Kohlehydratevorräte in der Leber usw. wird Glykogen jeweils nur in kleiner Menge, größtenteils aus Fett hergestellt, gewissermaßen als kleine Münze. Diese geringen Mengen sind aber unbedingt notwendig. Ohne ihr Vorhandensein würde der Protoplasmazerfall in größerem Maßstabe eintreten. In den ersten Tagen des Hungers zeigte Levanzin nur vorübergehend eine geringe Zunahme der Säureabbauprodukte und zum Ausgleich auch der Ammoniakausscheidung im Urin. — Natürlich paßt sich der Mineralstoffwechsel sofort dem veränderten Stoffwechsel an. Jedoch bleiben in den ersten Wochen des Hungers osmotischer Druck, Ionengleichgewicht, die katalytischen und enzymatischen Vorgänge, auch im ganzen die Reaktion der Körperflüssigkeiten soweit ungestört, daß keine Schädigungen erfolgen. Dem Erfordernis allgemeiner Sparsamkeit passen sich die Funktionen an. Blutdruck, Pulsfrequenz und Atemvolumen sinken etwas, die Temperatur fast nicht. Auch nach zwei Wochen langem Hungern konnte man bei Levanzin eine objektive Abnahme der Muskelkraft nicht nachweisen. Die Sekretionen, besonders von Magen und Pankreas, bleiben funktionskräftig. Auch die Resorption und Assimilation leiden zunächst nicht. Die Darmentleerung stockt, der Darminhalt wird langsam steriler. Während in späteren Hungerstadien bekanntlich die Resistenz gegen Infektionen abnimmt, ist die Schutzkraft nach kürzer abgemessenem Hunger häufig gesteigert. Als Zeichen des Bestrebens, besonders von Infektion bedrohte Gebiete zu schützen, dürfen wir die baldigst eintretende massenhafte Ansammlung von Leukozyten in der Darmschleimhaut ansehen. Durch Ausschwemmung derselben verkleinert sich die Milz, im Blut tritt Leukopenie ein. Im übrigen ändert sich das Blut in den ersten Hungerwochen morphologisch fast gar nicht. Es behält auch seinen Hämoglobingehalt lange bei. — Sichtlich zeigt im ganzen der Organismus das Bestreben, die nicht so lebenswichtigen Organe, wie innere Drüsen, besonders die Keimdrüsen, weniger zu schonen als die für das Leben unmittelbar wesentlichen, und letztere in der Zuteilung von Ernährungsstoffen zu bevorzugen. Ganz besonders geschont werden Muskeln, Herz, Gefäße und Nervensystem. Levanzin hatte nach 31 Tage Hungern die doppelte Sehschärfe als früher (nach Morgulis). Es ist wahrscheinlich, daß die weitere psychologische und sinnesphysiologische Prüfung überraschende Aufklärung für die Tatsache der Steigerung geistiger Beweglichkeit und der Sinnesschärfe im Hunger ergibt. — Aber auch innerhalb der Zellen zeigt sich der Verbrauch und Schwund mehr in den entbehrlichen als den lebenswichtigen Teilen. Die Zellkerne behalten viel länger ihren Betsand als der übrige Zellinhalt. Es nimmt beim langsamen Schwund der Zellen das prozentuale Gesamtgewicht der Zellkernmasse erheblich zu. Es erfolgt gewissermaßen ein Rückfall auf den embronalen Zustand. Automatisch wird so ein regulierender Einfluß auf Wachstum und Wiederauffüllung der Zellen ausgeübt. Der Wachstumstrieb ist also durch kürzere Unterernährung nicht zu unterdrücken. Ja, es zeigen sich dann oft ein schnelleres Wachstum, ein stärkerer Regenerationstrieb als früher nach demselben Gesetze der Überkompensation gegenüber einem erlittenen Eingriff, wie es als Richtlinie bei so vielen unserer Behandlungsarten gilt. Wenn der Körper vor dem Hungern durch eine Überernährung, eine Abbau- oder Ausscheidungsschwäche überlastet oder geschädigt war, kommt noch hinzu, daß ein Wiederaufbau schon wegen des Wegfalls belastender Depots oder Schlacken erleichtert ist. — Wenn auch die Erträglichkeit des Hungerns gewiß von Organbestand,

*) Mit freundl. Genehmigung entnommen der deutschen Mediz. Wochenschr. 1926 Nr. 12. Verlag G. Thieme, Leipzig. — Wir geben mit Absicht diese bereits vor 12 Jahren erschienene Arbeit des Autors wieder, denn ihr Inhalt ist auch heute in vollem Umfang richtig und zu beherzigen. Prof. Dr. Determann ist seit jener Zeit ein Freund und Förderer unserer Volksernährung.

[1]) Literatur bis zum Jahre 1922 siehe S. Morgulis, „Der Hunger", eine biologische und soziologische Studie, J. Springer, Berlin 1923.

Konstitution, Alter, Krankheit, vielleicht auch Nerven- und endokrinem System abhängig ist, so kann man also doch sagen, bis zu etwa 20 Tagen ist beim Gesunden sicher, beim Kranken meistens, Hungern praktisch ungefährlich, oft sogar sehr nützlich.

Obst und Gemüse sind sehr eiweißarm und fast fettfrei. Haben kurze Eiweiß- oder Fettunterernährung etwa spezifische Schäden zur Folge? Fette sind an sich nicht unentbehrlich. Sie können gewiß weitgehend durch Kohlehydrate ersetzt werden. Auch können sicher bei Erwachsenen die eigenen Fettvorräte für lange Zeit die nötigen Lipoide liefern. Bei Kindern weniger, bei ihnen ist Vorsicht geboten. — Die in Obst und Gemüse enthaltenen Kohlehydrate bilden für den hungernden Körper einen höchst erwünschten Schutz des Eiweißbestandes. Um so weniger kann dann gerade der Eiweißmangel in bedrohlicher Weise den Eiweißbestand des Körpers erschüttern.

Wenn wir somit die therapeutische Unterernährung ganz besonders zweckmäßig in die Form der Obst-Gemüsekost kleiden, so besitzt diese außerdem eine Reihe von eigenartigen nützlichen Eigenschaften, deren restlose Erkenntnis zwar noch lange nicht erfolgt ist, die aber nach unseren Erfahrungen bei vielen Krankheiten, zumal bei krankhaften Stoffwechselanlagen, bedeutenden Erfolg haben. Es kommen in Betracht: Vitamingehalt, Reichtum und Zusammensetzung von Mineralien, Basenreichtum, Wirkung auf Magen und Darm. Auf die eventuellen Schäden anderer Kostarten (Fleisch, Purinkörper) gehe ich hier nicht ein.

Obst und Gemüse sind bekanntlich sehr reich an Vitamin, besonders an den verschiedensten vitaminartig wirkenden Aminosäuren, jenen für den Zellaufbau so wichtigen Eiweißbausteinen. In ihrer gewaltigen Variabilität bieten sie sowohl an Vitaminen wie auch an Mineralien die allergrößte Auswahl. Das haben besonders die Vertreter der Kinderheilkunde gewürdigt. Obst und Gemüse sind enorm kalireich und natronarm (Obst etwa 40—55 % Kali gegen etwa 3,5 % Natron der Asche), damit auch sehr chlorarm. Zum Ausgleich des gestörten Salzgleichgewichts muß Natron aufgenommen oder retiniert, oder Kali ausgeschieden werden. Sodann ist der hohe Gehalt an Phosphorsäure, bei grünen Gemüsen der Eisengehalt bemerkenswert. Es wird also jedenfalls durch Obst und Gemüse der Mineralstoffwechsel des Körpers in wesentlichen Beziehungen geändert. Leider geht durch Kochen und Abgießen der Brühe ein großer Teil der Vitamine und Mineralien verloren. Nur bei stark saurer Reaktion, wie sie beim Sauerkraut z. B. vorhanden ist, bleiben die Vitamine erhalten. Das Dünsten ist weniger verlustreich. — Radnar Berg meint, daß der bedeutende Basenüberschuß in Gemüse und Obst einen wichtigen therapeutisch zu verwertenden Ernährungsfaktor bildet. Es spricht sehr vieles dafür, daß bei allen Stoffwechselkrankheiten mit Neigung zu Säureüberschuß der Gewebe tatsächlich eine solche Kost wohltätig wirkt. Bei Gesunden sind jedoch wohl genügend Kräfte zur Neutralisierung im Gang. Auch ist es fraglich, ob es immer wünschenswert ist, das Basensäurengewicht zu verschieben. Es darf in diesem Zusammenhang auch noch die Purinarmut von Obst und Gemüse, auch die spezifisch harnsäurelösende Eigenschaft besonders mancher Obstarten hervorgehoben werden. — Ob das in grünem Gemüse und manchen Obstarten reich enthaltene Chlorophyll (Bürgi), welches in seinem Aufbau mit dem Hämoglobin eine gewisse Ähnlichkeit hat, aber kein Eisen enthält, dem Organismus, besonders in manchen Krankheitszuständen, Vorteile bringt, ist wohl noch zweifelhaft. — Noch weniger bewiesen ist die Hypothese, daß mit dem Genuß vieler Pflanzen die im Licht enthaltene Energie in gewissermaßen spezifischer Form in den Körper übergeht oder ihm einen wichtigen Ergänzungsstoff liefert. — Es wäre wirklich eine reizvolle Aufgabe für den Ernährungsphysiologen und Kliniker, alle diese und vielleicht andere bis jetzt in ihrem Wesen noch wenig erkannten Eigenschaften der zum Teil doch so wesensverschiedenen Obst- und Gemüsearten im einzelnen näher zu erforschen. Vielleicht dürfen wir später den jetzt nur aus empirischen Erfahrungen entnommenen Ausdruck der entgiftenden Wirkung von Obst und Gemüse mit größerem Recht gebrauchen.

Zum Zweck der Unterernährung haben wir ein Interesse daran, eine Kost zu geben, die schmackhaft und kaubar ist, die den Magen füllt und genügenden Sättigungswert hat; diese Erfordernisse werden nun durch Obst- und Gemüsekost im Gegensatz zu anderen Hungerkuren am besten erfüllt. — Im allgemeinen gelten Obst und Gemüse als schwache Anreger der Verdauungssäfte. Jedoch hat man im Spinat, Mohrrüben, Zwiebeln usw. Stoffe gefunden, die sekretinartig auf Pankreas und Darmdrüsen sowie anregend auf Magensaftbildung wirken. Die schlechte Angreifbarkeit der Zellmembran bedingt aber durchschnittlich eine schlechte Ausnutzung, die jedoch durch Kochen oder Dämpfen sowie Zerkleinern wesentlich gebessert werden kann. Es scheitert daher aber häufig, besonders bei ungeschickter Technik der Kuren, die langdauernde Durchführung der Obst- und Gemüsekost an der Verträglichkeit derselben — Die Gefahren des Obst- und Gemüsegenusses durch anhaftende Infektionsträger sind wohl bei sorgfältiger Behandlung beim Kochen und Reinigen größtenteils zu beseitigen.

Einige Worte zur Technik, die etwas mehr umfassen muß als nur die Empfehlung: „Leben Sie eine Zeitlang nur von Obst und Gemüse." Leider ist bei uns in Deutschland die Herstellung von Gemüse- und Obstspeisen in verschiedenster Form und Aufmachung lange nicht so entwickelt, wie in südlichen Ländern. Um Obst-Gemüsekuren eine gewisse Zeit durchführen zu können, bedarf es sorgfältiger küchentechnischer Ueberlegungen und ernährungstherapeutischer Einzelarbeit, besonders bezüglich Anpassung an die individuelle Darmbeschaffenheit, die Geschmackrichtung und das Abwechslungsbedürfnis. Genaue Vorschriften sind notwendig. So wünschenswert es ist, rohes Obst mit seinem höheren Vitamingehalt und Sättigungswert zu geben, so ist das doch für die Mehrzahl der Kranken nur bezüglich weniger Sorten längere Zeit erträglich. Gemüse müssen fast durchweg gedämpft werden. Die schlecht riechenden Stoffe verschwinden bei offenem Deckel oder unter häufigem Abtropfenlassen des Deckelkondenswassers. Im Frühjahr sind Gemüse und Salate am zartesten, im Sommer und Herbst das Obst. Von Apfelsinen, Trauben, Kirschen, Beeren kann bei empfindlichem Darm nur der Saft genommen werden. — Es ist nach meiner Erfahrung nur in einer Minderzahl von Fällen möglich und angebracht, Obst- und Gemüsekuren wochenlang durchzuführen, meistens ist es besser, von vornherein tage- oder periodenweise ausschließliche Obst- und Gemüsekost einzuschalten in eine andere Ernährung in der Obst, Gemüse und Salate nur vorwiegen. Um die Eßgewohnheiten und -einteilungen, an denen besonders ältere Leute sehr hängen, nicht zu sehr zu stören, pflege ich durch die Art der Aufmachung, durch kleine belanglose Zugeständnisse und Freundlichkeiten den Mangel an Nährwert zu verschleiern. So gestatte ich zum Frühstück und nachmittags meistens den gewohnten Kaffee oder Tee, auch öfters eine Zigarre

oder Zigarette hinterher: kleine Zulagen, wie ein Glas Wein, ein Stückchen Schinken oder kaltes Fleisch, ein halbes Ei zu den Hauptmahlzeiten, eventuell auch etwas Zucker sind bezüglich des Brennwertes und Eiweißgehaltes belanglos. Sie erleichtern aber die Durchführung der Kuren erheblich, besonders im Anfang. Wichtig ist ferner die Konstruktion eines einigermaßen auch nach Gängen eingeteilten Mittag- und Abendessens, etwa bestehnd aus Fleischbrühe, einem abwechslungsreichen Gemüsesalat, einer großen Platte verschiedener Gemüse nur in Fleischbrühe gekocht, als Nachtisch verschiedenes Obst. Im Interesse des volleren Geschmacks und wahrscheinlich längeren Magenaufenthalts sind als Zusatz Fleischbrühe und auch gewisse pflanzliche Gewürze, wie Petersilie, Lauch usw. von Wichtigkeit. Auf diese Weise lassen sich Obst- und Gemüsekuren auch längere Zeit ohne Schwierigkeiten durchführen.

Die Indikationen für Obst-Gemüsekuren sind in weiteren ärztlichen Kreisen noch lange nicht so weit gefaßt, wie sie es verdienen. — Ich erwähne hier nur einige und unterdrücke viele, über die ich noch nicht ausreichende Erfahrung habe, wie Hautkrankheiten, Skorbut, kindliche Ernährungsstörungen usw. — Zur Behandlung der Fettsucht bevorzuge ich Obst-Gemüse-Salat-Ernährung (ohne Oel -und Hülsenfrüchte), weil die sich auf lange Frist in Form zwischengeschalteter Obst-Gemüsetage spielend durchführen läßt. — Einen ganz hervorragenden Erfolg haben Obst-Gemüsekuren in den so zahlreichen Fällen von Ueberlastung des Herzens und kardialen Stauungen durch zu große tote Last, die infolge Fortfalls von Muskelübung bei Gelenkleiden, Lähmungen, Herz- und Gefäßkrankheiten usw. entstand. Dann kann man auch unbedenklich eine Serie von Obst-Gemüsetagen (Obst wirkt roh mehr diuretisch) vorschreiben. Sie scheinen zuweilen für die Diurese einen besseren Angriffspunkt im Organismus zu finden als alle medikamentösen Kardiaka und Diuretika. So wirken besonders gut Sellerie und Spargel. — Sodann die Gicht. Mit der Vorschrift purinarmer Ernährung ist hierbei nicht genug getan. Vor allem muß meistens die Eiweißzufuhr und der Gesamtverbrauch eingeschränkt werden. Außerdem sind ja Obst und Gemüse praktisch fast purinfrei. Dazu kommt die harnsäurelösende Wirkung einiger Obst- (Trauben) und vielleicht Gemüsearten. — Gemüsefetttage sind bei Diabetes mellitus seit langer Zeit üblich. Die Hinzufügung des Obstes in passender Auswahl wird mehr und mehr empfohlen, weil die Menge der in ihnen enthaltenen Kohlehydrate leicht abgestuft werden kann und es meistens mehr auf Eiweißbeschränkung ankommt. Auch die Regelung, häufig Herabsetzung der Gesamternährungsmenge ist von größerer Wichtigkeit und mit Obst-Gemüsekost in vorzüglicher Weise dem Einzelfall durch Zusatz von mehr oder weniger Fett anzupassen. Ganz besonders gute Erfolge erzielten derartige abgestufte Obst-Gemüsekuren bei jugendlichen Diabetikern. — Ausgezeichnete Wirkung sah ich von mehr- bis fünfzehntägigen Obst- und Gemüsekuren in streng begrenzter Auswahl (reizlos) und Quantität bei akuter Nephritis sowohl, als auch bei Versagen der Nierenfunktion im Verlaufe einer chronischen Nierenerkrankung, besonders der Nphrosklerose mit hohem Blutdruck. Nicht selten kam dann die stockende Diurese wieder in Gang, selbst wenn die stärksten anderen diuretischen Mittel versagt hatten. Wahrscheinlich fängt man durch Einführung regelmäßiger Obst- und Gemüsetage in den Ernährungsplan chronisch Nierenkranker viele Verschlimmerungen ab. — Ueber Wesen und Zustandekommen des sogenannten essentiellen Hochdrucks wissen wir noch nichts Bestimmtes. In der Erwägung, daß das alimentäre Moment, besonders die Ausscheidung der Eiweißspaltungsprodukte spielt eine wichtige Rolle, habe ich wie andere seit langer Zeit intermittierende Eiweißbeschränkung verschiedener Dauer und Intensität in der Behandlung des Hochdrucks vorgenommen. Ich finde, daß nichts anderes so erfolgreich ist. Die Obst-Gemüsekur mit dem geringen Eiweißgehalt und der Abstufbarkeit der Fett- und Kohlehydratzusätze eignet sich dafür in allerbester Weise. Es ist aber möglich, daß dabei noch andere günstige Einflüsse hinzukommen. — In der Vorstellung, daß Obst-Gemüsekuren einen „entgiftenden" Einfluß auf den Organismus haben, habe ich diese Kuren auch angewandt bei einer Reihe von solchen Erkrankungen, in denen man an toxische Ursachen denken kann. Das ist der Fall z. B. bei manchen Formen der Migräne. Allerdings ist auch hier leider die Erkenntnis des Wesens der Krankheit ganz unbestimmt. Ich habe sowohl in Form von Obst-Gemüsetagen, als auch von ganzen Perioden die Behandlung durchgeführt. Oft ging die instinktive Neigung der Patienten in genau derselben Richtung, besonders bei ganz schweren Formen der Migräne. Natürlich gibt es eine Menge Versager. Jedoch war meistens der Erfolg auf die Dauer besser als bei irgendeinem anderen Verfahren. — Ueberraschende Erfolge sah ich wie viele andere von Obst-Gemüsekuren bei manchen Formen von chronischen Dyspepsien mit allen toxisch-nervösen Folgen. Besonders dann, wenn zugleich Stuhlverstopfung bestand. Allerdings ist vorherige genaue Diagnose und strenge Auswahl geeigneter Fälle notwendig.

Die Kontraindiktionen für Obst-Gemüsekuren sind lange nicht so zahlreich, wie man im allgemeinen annimmt. Vor allem ist es falsch, bei wohlgenährtem Körper eine „allgemeine Schwäche" oder Erkrankungen des Herzens, der Nieren usw. als Hindernis für eine Obst-Gemüsekur, die im wesentlichen eine Entziehung bedeutet, anzunehmen. Es ist im Gegenteil oft aus dem Erfolge dieser Kuren ersichtlich, daß gerade die Schwächezustände von Ueberlastungen erkrankter Organe herrührten. Unangebracht sind Obst und Gemüse meistens bei zu schneller Magenentleerung bei Achylien, Gastroenterostomie, bei gastrogenen Diarrhöen usw. Selbstverständlich eignen sie sich auch in reiner Form nicht bei chronischen schweren Infektionskrankheiten, bei lange dauernden fieberhaften Zuständen, bei bösartigen Tumoren.

Ich war in Essen auf der Reichsgartenschau, *und ich hatte auch die große Freude, auf Einladung des Landesbundes Rheinland-Westfalen der Kleingärtner einen Vortrag zu halten. Es war ein inhaltsreicher, wundervoller Tag. Die Ausstellung selbst ein großer, herrlicher Garten, frei von dem sonst leider oft üblichen Jahrmarktslärm — und doch fröhlich, farbig, sonnig. Wie könnte es bei den Gärtnern anders sein! — Wer noch nicht da war, gehe hin und lerne, genieße und freue sich mit den Menschen und an ihrem Schaffen und an den Blumen.*

M. W.

Der Garten der Gesundheit

Von *Dr. Max Winckel*

In der Reihe der „Bücher der Hygiene und Volksernährung" (Deutsche Verlags-Ges. m. b. H., Berlin SW 11, Dessauer Straße 38) erschien vor kurzem „Der Garten der Gesundheit". Wir bringen im Nachfolgenden die Einführung in diese Schrift, um die Leser über Zweck und Ziel derselben aufzuklären. — Die Schrift ist ebenso wie der erste Band „Leben und Ernährung" durch jede Buchhandlung zu beziehen.

Der Garten meiner Jugend — meines Lebens — ist nichts Traumhaftes und trotz der Erinnerungen an eine märchenhafte Jugendzeit ist er Wahrheit und schönste Sachlichkeit. Ich will nur weniges von jenem Garten der Kindheit erzählen, doch so viel, um denen, die ein Erinnern an eine solche Jugend nicht haben, ein Bild zu vermitteln, wie bis ins Alter sich solche Werte in unserm Innersten wach erhalten und wertvoll bleiben, im übrigen will ich mich aber an jene „schöne Sachlichkeit" halten, deretwegen ich diese Zeilen schreibe.

„Wertvoll bleiben" —, ja dieses Erleben im Garten der Kindheit dünkt mich als eine Lehrzeit des Lebens, der mir ein unerschöpflicher Quell geistiger Nahrung, der Ernst und Frohsinn des Lebens gab, der mir die Praxis des Lebens, die Erkenntnis vom Walten der Kräfte in der Natur erschloß. Dachte ich auch in jungen Jahren nicht darüber nach, so war mir doch im späteren Leben die stete Erinnerung Lehre und Vorbild zugleich und das konnte sie nur sein, weil ich in meiner Mutter die beste Lehrmeisterin hatte. Sie nahm mich mit in den Garten als ich noch nicht zur Schule ging, sie zeigte mir den Unterschied von Kraut und Unkraut, zeigte mir das Graben, Hacken und Rechen, wir gingen zum nahen Bach, um Wasser zu holen, und dann setzten wir uns zum Vesper auf die Gartenbank und sie erzählte mir vom Säen und Ernten, von dem Wirken von Regen, Sonne, Wind und Trockenheit und vom „lieben Gott" in unserem Garten. — Und wie oft gingen wir zum Friedhof, wo wir die Gräber der Groß- und Urgroßeltern pflegten, ihnen neue Blumen und Wasser brachten. Sie waren immer mit Efeu und Immergrün, dazu mit einigen Stauden bewachsen — einfach und schlicht, wie die Menschen unter diesen Hügeln. — Seit jener Zeit ist noch mancher Hügel mehr hinzugekommen und sie werden von einer neuen Jugend gepflegt.

Sonntags ging es mit den Eltern in den Wald, die ersten Maikräuter wurden halb unter dem Buchenlaub gesucht, Vater kannte genau die Stellen und er erzählte uns Kindern, weshalb gerade hier die Maikräuter wachsen, er erzählte von der Licht- und Wetterseite des Waldes, vom Wert des Laubes, vom Humus, der Düngung, wir hörten zum erstenmal die Namen Alexander von Humboldt und von Liebig, wir brachten Blumen und Pflanzen mit heim und zierten den Tisch oder setzten sie in die Gartenerde, andere wurden zu Tee getrocknet und als ich älter war, botanisierten wir und ein Herbarium wurde angelegt.

Im Winter machten Mutter und ich den Saat- und Bebauungsplan für unsere beiden Gärten, sie lehrte mich aus ihrer reichen Erfahrung den Garten neu einteilen, wir besprachen die Brache, die Düngung, die Menge des benötigten Mistes (Kunstdünger kannten wir noch nicht), das Saatgut, wir machten Pläne und Zeichnungen und ich nahm alles so wichtig, wie der junge Generalstäbler das Kriegsspiel. Kam ich vom Gymnasium in die Ferien heim, so gab es viel Arbeit in unserem Garten. Ich wollte natürlich Gärtner oder Bauer werden, der Lebensweg aber entschied zum Apotheker und dann zum Pflanzenbiologen. Auch hier konnte ich ja mit besonderer Freude und unter der Führung meines Lehrherrn mich ganz besonders der Botanik, dem Sammeln von Duft- und Heilkräutern widmen und in der Freizeit ging es immer noch mit der guten alten Mutter in den Gemüsegarten.

Der Garten unserer Jugend ist uns eine lebendige Kraft durchs ganze Leben — auch dann, wenn wir ferne von ihm sind, in anderer Umgebung, zwischen den Mauern der Großstädte. Unsere Sehnsucht aber bleibt das eigene Stückchen Land und die eigene Sorge um die Pflege dieses Bodens. Von dieser Sehnsucht, von der Biologie des Bodens und der Zusammengehörigkeit von Mensch, Pflanze und Natur, von Blut und Boden habe ich ausführlicher in meiner Schrift: „Leben und Ernährung" (Bd. I) berichtet. Indem ich hierauf verweise, will ich noch einige Einschränkungen für diese Schrift machen. Ich fühle mich nicht berufen, ein „Gartenbuch" zu schreiben, das soll der Gärtner tun, auch nicht über die Gesundheit, das ist Sache des Arztes. Was in den großen Spezialbüchern der Gärtnerei und in den Fachzeitschriften zu lesen ist, will ich hier übergehen; ich verweise weiterhin auf die Bücher, die geschrieben wurden über die Duft- und Gewürzkräuter, über das Obst und die Beeren, auf die zahlreichen Heil- und Kräuterbücher, auf die Gemüse- und Obstverwertungsbücher, auf die medizinische Literatur über naturgemäße Heilweise usw. Ich will mich hier vielmehr beschränken auf die Frage: was ist uns der Garten in ideeller, biologischer und geistig-gesundheitlicher Hinsicht. Da aber diese drei Fragen nicht streng voneinander geschieden werden können, so ist das, was in dem Titel des Büchleins niedergelegt ist, wohl recht gewählt: Was ist uns der Garten für die Gesundheit unseres Lebens.

Gern hätte ich aus jenem Garten schöne Bilder gezeigt, aber in meiner Jugend photographierte man noch nicht so gut und schön wie heute. Und prächtige Garten- und Blumenbilder in vollkommener Technik gibt es ja auch in anderen Büchern genug.

Endlich bitte ich den Leser und die Leserin, dieses Büchlein als einen Vorläufer zu betrachten für eine ausführlichere Schrift über „Obst und Gemüse und deren Nahrungs- und Gesundheitswert", die eine Neuauflage einer älteren Schrift, die ich vor über zwanzig Jahren schrieb, sein wird. —

In der Zeit des Niedergangs der Wirtschaft und der Arbeitslosigkeit war auch die Freude am Garten gering geworden. Der Kampf ums tägliche Leben und die Sorge waren größer, als daß man für die Zukunft eines Garten arbeiten wollte. Als dann aber durch die nationalsozialistische Führung eine volle Änderung im wirtschaftlichen Leben eintrat, als die Arbeiter in ihre Werkstätten zurückkehrten, die Sparmöglichkeiten anstiegen, die Zahl der Kleinsiedler sich mehrte, da war überall mit aufflammender Freude am Leben nun auch wieder die Freude an der Natur und am Besitz eines kleinen Gartens groß. Wenn man bedenkt, daß heute bereits wieder 1 250 000 Kleingärten eingerichtet sind, von denen Menschen zum großen Teil leben, und in denen sie zum großen Teil ihr Leben verbringen, so sieht man die ungeheure Bedeutung, die dem Kleingarten, Heimgarten und Siedlungsgarten zukommt.

Aber wir stehen ja noch am Anfang der Entfaltung dieser Bewegung, denn mit der Entwicklung des Wirtschaftslebens wird auch das Sehnen der Menschen nach einem eigenen Besitz, nach diesem Fleckchen Erde mit Leben, und wenn es noch so klein ist, immer größer.

Die Regierung will es, und ihr Wille wird sich durchsetzen, daß alle Deutschen in der Lage sind, über ein Eigenheim und Garten zu verfügen. Wir können uns also wohl denken, daß dieser Anfang schnell vorwärts schreitet, um so mehr, da die Regierung verspricht, auch weiterhin große Kapitalien für diesen Zweck der wirtschaftlichen und sozialen Gesundung zur Verfügung zu stellen. Diese neuen Bestimmungen gehen eben von dem Gedanken aus, daß für jede artgesunde, ehrbare deutsche Familie die Möglichkeit erstehen soll, sich ein Eigenheim oder wenigstens einen kleinen Garten anzulegen, jedoch mit der gleichzeitigen Sicherung, daß dieser Garten nicht eines Tages enteignet wird, sondern daß er zu dauerndem, ungefährdetem Besitz demjenigen gehört, der das Feld urbar machte und den Garten schuf.

Der Vierjahresplan und die Erzeugungsschlacht haben alles Interesse daran, daß diese Bewegung nach Kräften gefördert wird, denn großes Volksvermögen wird in diesen Gärten investiert und jährlich werden Millionenwerte in Form von Früchten, Obst und Gemüse daraus geerntet. Aber was bedeutet gegenüber diesen Millionen Geldeswerts die Volksgesundheit, die hier erblüht und herangezogen wird! Hier entfaltet sich für das deutsche Volk eine Großtat auf dem Gebiet der Wirtschaft und der Menschenliebe, wie man es kaum auf einem anderen Gebiet und nach einem anderen Gesichtspunkt hin erblicken kann.

Noch weiter hebt sich der Wert des Gartens, wenn wir den Gartenbau als Verschönerung des Alltags, der Arbeitsstätte, des Fabrikhofes und als Dachgarten auf Industriewerken betrachten. Diese Arbeit „fließt munter fort" und erhält keine schönere Förderung, als wie durch den kleinen Garten vor der Arbeitsstätte, oder sogar vor dem Fenster, denn welche Freude hat der Arbeiter beim schnellen Aufschauen von seiner ermüdenden Arbeit, wenn er farbenfreudige Blumen oder grüne Pflanzen sieht!

Noch weit mehr erkennen wir das gesundheitliche Moment, das der Arbeiter erfährt durch die gute Luft, die ihm solch ein Garten am Hause, oder neben der Arbeitsstätte gibt. Die Deutsche Arbeitsfront hat ein Amt für „Schönheit der Arbeit" und eine Aktion „frische Luft in den Betrieben" ins Leben gerufen. Das ist wahrlich ein Fortschritt auf dem soziologischen und arbeitspolitischen Gebiet, den man zunächst vielleicht nicht hoch genug einschätzt. Man wird ihn aber schon in kurzer Zeit bewerten können, und ein jeder Arbeiter wird sich dieser Wohltat in Dankbarkeit hingeben. Sein Leben wird verschönt und seine Arbeitsfreude und Arbeitskraft gehoben.

Der Alltag des Lebens des einzelnen und der Familie wird heller und schöner. Man könnte tausend gute Dinge hierüber sagen, man möchte fast nicht müde werden, um die Mühen und den Lohn des Gärtners und die Wohltat des Gartens der Gesundheit zu preisen.

Das Einweichen des Gemüses

Große Trockenheit in Garten und Feld, ungeeignete oder lange Lagerung des Gemüses verursachen zu starke Feuchtigkeitsabgabe, evtl. auch übermäßige Veratmung von Kohlehydraten durch die Pflanzen. Schrumpfung ist die Folge. Aber welkes Gemüse ist für rohe und gekochte Kost minderwertig: es ist unansehnlich, wenig saftig, läßt sich schlecht putzen, weicht beim Kauen den Zähnen aus, ist schwach aromatisch, ohne erfrischende Wirkung, wird langsamer gar und ist schwer zu verdauen. Aufgefrischt wird es durch Einweichen, bei dem (nach dem Gesetz der Osmose) in erster Linie das „dünnere" Wasser in den „dichteren" Zellsaft dringt, und zwar um so mehr, je feiner Zellwände und Oberhaut sind (zunächst ist nur von ungeputztem Gemüse und ungeschälten Kartoffeln die Rede), je länger die Zeitdauer ist und je leerer die Zellen sind. Vorausgesetzt, daß das Gemüse nicht so stark verwelkt ist, daß die Membrane ihre Kapillarität verloren hat. Dann ist jedes Einquellen erfolglos. Versuche: Zarte Karotten nahmen unter sonst gleichen Umständen mehr Wasser auf als derbe Möhren. Bei Roten Beeten betrug die Gewichtszunahme in 2 Stunden knapp 1 %, in 8 Stunden mehr als 3 %. Im Keller überwinterter Porree quoll stark auf; solcher, der dem Garten frisch entnommen war, nahm dagegen fast kein Wasser auf. Bei stark zusammengeschrumpften Kartoffeln mit langen Keimen trat keine Veränderung ein. — Am besten eignen sich zum Einquellen (ihrer verhältnismäßig festen Oberhaut wegen) Wurzelgemüse, Kartoffeln und Gurken. Spinat und Salat werden bei mehr als halbstündiger Dauer leicht schleimig. Spargel verliert (infolge der Schnittstelle) stark an Färbung, Aroma und Feingeschmack, sollte darum nicht „gewässert", sondern in ein feuchtes Tuch eingeschlagen werden. Einweichen vermindert die Kochzeit; denn je mehr Saft in den Zellen, desto größer ist die Expansivkraft, durch die beim Kochen die Häute gesprengt werden. Zeit wird gespart. Brennkosten werden vermindert. Das empfindliche C-Vitamin wird weniger geschwächt. Gleiche Mengen Kartoffeln gebrauchten uneingeweicht 40 Minuten, 2 Stunden eingeweicht nur 30 Minuten Kochzeit. Verlust an Zellsaft tritt beim Einweichen von ungeputztem Gemüse nicht ein, wenigstens ist ein solcher grobsinnlich nicht festzustellen.

Geputztes Gemüse und geschälte Kartoffeln verhalten sich anders. Das Eindringen des Wassers in die Zellen ist natürlich stärker. Kartoffeln gleicher Größe nahmen in 2 Stunden auf: ungeschält nur ½ %, geschält aber 5 % des Eigengewichts. Auch ein Auslaugen findet statt, was leicht am veränderten Aussehen und Geschmack, sowie am Bodensatz des Einquellwassers (Jodprobe!) zu erkennen ist.

Um die Vorteile des Einweichens auszunutzen, aber dessen Nachteile zu verhindern, werden welkes Gemüse ungeputzt und Kartoffeln ungeschält gewässert. Das andere Verfahren ist nur dann vorteilhaft, wenn das Einweichwasser mitverwendet wird.

Giese, Magdeburg.

Heilkräuter früher und heute

Der Anbau von Heilkräutern läßt sich mit geschichtlicher Sicherheit bis in das 9. Jahrhundert zurückverfolgen. Ebenso sicher ist aber, daß die Völker des Altertums den Wert der Heilkräuter ebenfalls schon erkannt hatten. Von den Wickingern ist überliefert, daß sie auf ihren langen Seereisen zur Vorbeugung gegen den durch den Mangel an frischen Nahrungsmitteln hervorgerufenen und deshalb gefürchteten Skorbut auch Lauch und Porree mitzunehmen pflegten. Im Jahre 812 erließ der Karolinger-Kaiser Karl eine Vorschrift für die Meierhöfe, in der 71 Gewürzkräuter aufgezählt sind, die im Garten angebaut werden sollen. Von St. Gallen ist uns aus dem Jahre 820 sogar der Plan eines Gewürzgartens erhalten, in den sogar die Räume und Geräte zur Trocknung und Aufbewahrung der Kräuter eingezeichnet sind. Dort wurde bereits eine Auswahl der Kräuter getroffen, die sich des Klimas wegen für den Anbau in Mitteleuropa eignen. Hildegard von Bingen schrieb 1120 ein großes Werk über die Naturwissenschaften, in das sie auch die deutschen Heilpflanzen — sogar zum erstenmal mit heimischen Namen — aufnahm. 1289 wurde im Montpellier eine Hochschule gegründet, die sich ausschließlich mit der Kräuterkunde befaßte. Den letzten Aufschwung im Mittelalter erhielt die Bedeutung der Heilpflanzen durch den großen Arzt Paracelsus. Heute können wir erleben, daß die Medizin wieder stärker

auf diese Heilkräuter zurückgreift. Deshalb werden auch die Heilkräuter durch besondere Vorträge auf dem XII. Internationalen Gartenbaukongreß eingehend gewürdigt.

Welches Licht für Pflanzen am besten?

Mit Hilfe eines Prismas kann man bekanntlich das Sonnenlicht in verschiedene Farben zerlegen. Untersuchungen haben nun ergeben, daß die Strahlen rot bis gelb den größten pflanzenphysiologischen Wert besitzen. So gelang es z. B. Dr. Reinhold, Pillnitz, bei der Gurke durch zusätzliche Bestrahlung mit Neonlicht (orange) eine starke Zunahme des Wachstums zu erzielen, während bei den Tomaten dagegen Verbrennungserscheinungen auftraten. Die ultravioletten Strahlen bewirken ein helles saftiges Blattgrün und schöne intensive Blütenfarben. Vor einigen Jahren machte deshalb eine Glasart, die ultraviolette Strahlen hindurchläßt, viel von sich reden. Inzwischen haben exakte Versuche aber ergeben, daß die Hoffnung auf eine wesentliche Ertragssteigerung in Gewächshäusern, die mit diesem Glas gedeckt waren, sich nicht erfüllte. Sie beträgt gegenüber normalem Glas nur etwa 2 %, ist also im allgemeinen praktisch nicht von Belang. Es ist zu erwarten, daß die Sektion „Technik im Gartenbau" des XII. Internationalen Gartenbaukongresses auch über den neuesten Stand solcher Probleme berichten wird, die sich mit der natürlichen und künstlichen Belichtung der Gewächshäuser beschäftigen.

Paprika, von deutschen Gärtnern gezogen

ZdR. Gärtnerischer Züchterfleiß, ein hohes fachliches Können und ein großes Maß an Geduld, alle diese Tugenden müssen dem Gärtner zu eigen sein, der mehr als Durchschnittliches leisten will. Mit diesen Eigenschaften ist es dem deutschen Gärtner auch gelungen, aus Böden, die sehr viel zu wünschen übrig ließen, beachtliche, ja geradezu aufsehenerregende Leistungen herauszuholen. So gelang es in der Südwestecke des Reiches, an der Bergstraße und in der Haardt, den Erwerbsgärtnern, das Mandelbäumchen, die echte Kastanie (Marone) und den Feigenbaum klimafest und ertragreich zu machen. Nun haben dort deutsche Gärtner mit dem Anbau von Gemüsearten begonnen, die sonst nur im Süden zu finden sind. Man versuchte es außer mit Auberginen, den sogenannten Eieräpfeln, mit Finocci, einer als Gemüse wohlschmeckenden Art des römischen Fenchels, und schließlich auch mit Paprika. Die vorjährige Paprikaernte war bereits recht ansehnlich. In diesem Jahr werden bereits zwei Millionen Paprikastauden heranwachsen. Eine Tatsache, auf die wir mit einigem Stolz verweisen können, wenn in Kürze die Teilnehmer am XII. Internationalen Gartenbau-Kongreß, der vom 12. bis 17. August in Berlin tagt, einen Überblick vom deutschen Gartenbau gewinnen wollen.

Aus Sengbusch: „Pflanzenzüchtung und Rohstoffversorgung":

„Zusammenfassend kann gesagt werden, daß aller Voraussicht nach die Bevölkerungszahl weiter steigen wird, und daß wir im Zusammenhang damit zu einer erheblichen Mehrerzeugung an Lebensmitteln kommen müssen. Ferner ist der Lebensstandard im Steigen begriffen. Aus der Addition der Steigerung der Bevölkerungszahl und des Lebensstandards wird sich ein größerer Bedarf an Lebensmitteln ergeben.

Neben dieser absoluten Steigerung des Gesamtlebensmittelbedarfs wird eine relative Steigerung der tierischen Lebensmittel gegenüber den pflanzlichen und eine Steigerung des Verbrauchs von Obst und Gemüse eintreten.

Kann man durch irgendwelche Maßnahmen den übermäßig starken Bedarf an tierischen Nahrungsmitteln zugunsten der pflanzlichen einschränken? Vom volkswirtschaftlichen Standpunkt aus wäre dieses bis zu einem gewissen Grade anzustreben, weil bei gleichbleibendem Flächenertrag über die Pflanze mehr Menschen ernährt werden können als bei der Verfütterung der Pflanzen an das Tier zur Herstellung tierischer Nahrung.

Man kann aber darüber hinaus aktiv den Verbrauch dadurch lenken, daß man durch entsprechende Propaganda und andere Maßnahmen eingreift."

Wirtschaftliche und ernährungspolitische Bedeutung der Kleintierhaltung

ZdR. Zur Kleintierhaltung gehören Hühner, Gänse, Enten, Tauben, Kaninchen, Ziegen und Bienen. Die Möglichkeit, Kleintiere in geringer Zahl und auf kleiner Fläche zu halten, versetzt die Ernährungswirtschaft in die Lage, in Zeiten der Verknappung und der Not ein Reservebecken größter Bedeutung für die Ernährung zu eröffnen, schnell wirksam werden zu lassen und dauernd zu erweitern. Vor dem Kriege wurde die Kleintierhaltung völlig vernachlässigt. Erst in der Kriegszeit hat man ihren Wert erkannt. Jedoch der Mangel an agrarpolitischem Einsatz der Kleintierhaltung und der Mangel an Betreuung seitens des Staates verhinderten eine genügend große Ausnutzung der in der Kleintierhaltung liegenden wirtschaftlichen Reserven. Trotzdem stieg von 1914 bis 1918 der Kaninchenbestand von 2,5 auf 9,2 Millionen Stück. Die liberalistische Politik der Nachkriegsjahre versäumte es, einen planvollen Aufbau der deutschen Kleintierhaltung durchzuführen.

Wert der Kleintierwirtschaft

Nach der Machtergreifung wurde auch die deutsche Kleintierwirtschaft sinnvoll in die gesamte Ernährungswirtschaft eingefügt. Dabei zeigte sich, daß nicht nur die Eier- und Geflügelwirtschaft allein, sondern die gesamte Kleintierwirtschaft große Werte schafft. In Geld ausgedrückt betragen sie 1,2 Milliarden Reichsmark. Diese Zahl kommt dem Wert der gesamten Erzeugung des Erwerbsgartenbaues gleich und entspricht dem zehnten Teil des Wertes unserer Agrarerzeugung. Sie verteilt sich mit 640 Millionen Reichsmark auf die Geflügelwirtschaft, mit 250 Millionen Reichsmark auf die Ziegenzucht und -haltung, mit 118 Millionen Reichsmark auf die Erzeugnisse der Kaninchenhaltung einschließlich Angorawolle und mit über 40 Millionen Reichsmark auf Bienenhonig und Bienenwachs. Diese Zahlen können durchaus Vergleiche mit dem Wert der Erzeugung einzelner landwirtschaftlicher oder gewerblicher Betriebszweige aushalten. Da aber diese meist zusammengeballt in Erscheinung treten, wird ihr Wert allgemein anerkannt. Die Kleintierhaltung verteilt sich dagegen auf kleine und kleinste Betriebe. An der Kleintierwirtschaft sind also unmittelbar viele Millionen von Menschen beteiligt. Außerdem stellt die Kleintierhaltung in den meisten Fällen den Teil der Tierhaltung dar, der laufende Erträge bringt und damit die Kaufkraft der Tierhalter aufbessert.

Mit der Kleintierwirtschaft verbundene Wirtschaftszweige

Mit der Kleintierwirtschaft hängen unmittelbar und mittelbar weite Kreise der gesamten Volkswirtschaft zusammen, sei es, daß sie am Umsatz der Erzeugnisse oder an ihrer Weiterverarbeitung beteiligt sind, sei es, daß sie Ställe, Geräte und Maschinen für die Kleintierhaltung liefern. Die Verflechtung wirtschaftlicher Vorgänge kommt also gerade bei Betrachtung des Wesens der Kleintierwirtschaft besonders deutlich zum Ausdruck. Für die Ernährungswirtschaft ist die

Bedeutung der Kleintierhaltung keineswegs mit der Lieferung von Nahrungsgütern und von Rohstoffen für andere Wirtschaftszweige erschöpft. Das Geflügel liefert jährlich beispielsweise allein 750 000 bis 800 000 Tonnen hochwertigen Dünger, der wesentlich zur Ertragssteigerung im Obst- und Gemüsegarten beiträgt. Durch ihre Tätigkeit der Blütenbefruchtung schaffen die Bienen jährlich Werte von rund einer halben Milliarde Reichsmark. Welche Werte das Geflügel als Helfer bei der Schädlingsbekämpfung auf dem Feld und Grünland leisten kann, ist allgemein bekannt.

Aus einer Gegenüberstellung der Ergebnisse der Jahre 1932 zu 1937 geht die Erzeugungssteigerung der Kleintierwirtschaft klar hervor. Sie wirkte sich aber weniger in einer großen mengenmäßigen Zunahme aus als in einer beachtlichen Gütesteigerung der Erzeugnisse. Durch Beschränkung der Zahl der zugelassenen Rassen sind einheitlichere Bestände erreicht worden, die bei gleichzeitiger Verjüngung leistungsfähiger sind und bessere Erzeugnisse liefern. Der Gesundheitsdienst, insbesondere die Seuchenbekämpfung, ist so ausgebaut worden, daß auch dadurch eine Leistungssteigerung — auf weite Sicht gesehen — zu erwarten ist.

Die Entwicklung der Selbstversorgung

Bei den Kleintiererzeugnissen ist die Selbstversorgung, wenn man die Jahre 1932 und 1937 miteinander vergleicht, wie bei allen anderen Nahrungsgütern ebenfalls gestiegen. Der Kampf um die Nahrungsfreiheit unseres Volkes bedingte auch organisatorische Maßnahmen in der Kleintierzucht. Aus der Vielzahl von Vereinen und Verbänden mußte eine einheitlich ausgerichtete Spitzenorganisation, der Reichsverband deutscher Kleintierzüchter, geschaffen werden, um überhaupt einen ernährungspolitischen Einsatz der Kleintierwirtschaft zu ermöglichen.

Ziel der Kleintierzucht wird in Zukunft — wie Oberregierungsrat Küthe vom Reichsministerium für Ernährung und Landwirtschaft in der vom Pressereferenten des gleichen Ministeriums, Dr. Clauß, herausgegebnen Schrift „Der Kampf ums Brot" (erschienen im Reichsnährstands-Verlag) schreibt — in allen Zweigen der Kleintierzucht die Leistungssteigerung unter gleichzeitiger Futterbeschränkung auf anderweitig nicht verwendbares Futter sein. So soll beim Geflügel die Legeleisung des Huhns von 80 auf 130 Eier im Jahre gesteigert werden. Bei den Kaninchen gilt es dahin zu kommen, daß von jeder Häsin im Jahre zehn Jungtiere bis zum Gewicht von je 2,5 Kilogramm aufgezogen werden. In der Bienenhaltung heißt das Ziel: „Jeder Imker jedes Jahr ein Volk mehr", und zwar unter gleichzeitiger Steigerung der Leistung je Volk von 10 auf 12,5 Kilogramm Honig. Auch bei Ziegen sollen die Bestände vermehrt und die Milchleistung in den nächsten vier Jahren um 100 Liter je Tier gesteigert werden.

Das Brot in der Volksernährung

Von Dipl. oec. *Hilmar Voswinkel,* Berlin

Brot ist unser wichtigstes Nahrungsmittel. Die Brotversorgung ist daher eine besonders bedeutsame Teilaufgabe der Ernährungswirtschaft. Diese umfaßt die Erzeuger, Verteiler, Be- und Verarbeiter und die Verbraucher von Nahrungsgütern. Alle Gruppen der Ernährungswirtschaft müssen hierbei in einer volkswirtschaftlich richtigen Weise zusammenarbeiten. Es ist weiter zu fordern, daß die erzeugten Nahrungsmittel auch zweckmäßig verbraucht werden.

Wir haben in Deutschland die Möglichkeit, den Bedarf an Roggen für Ernährungszwecke voll und ganz aus der eigenen Scholle zu decken, dagegen sind wir bei Weizen noch immer zu ungefähr einem Zehntel auf die Einfuhr angewiesen. Die führenden Männer des Reichsnährstandes haben angesichts dieser gegebenen Lage immer wieder die Notwendigkeit betont, an Stelle von hellem Weizenbrot wieder mehr dunkleres Roggenbrot zu verzehren. Reichsbauernführer, Reichsernährungsminister R. Walther Darré hat am letzten Erntedanktag in Goslar mit Nachdruck die Forderung erhoben, daß dem dunkleren Brot und Mehl der Vorzug gegeben werde.

Diese ernährungspolitische Forderung nach einem verminderten Verbrauch von Weizenbrot und nach einem in dem hierdurch bedingten Ausmaß verstärkten Verzehr von Roggenbrot wird besonders durch die Tatsache erhärtet, daß unsere Väter und Vorväter sich immer von denjenigen Erzeugnissen ernährt haben, die der heimische Boden hervorbrachte. Bis zum Ausgang des 18. Jahrhunderts gab es in Deutschland in der Hauptsache drei Brotsorten, nämlich 1. das Hausbrot — dieses war aus dunklem Roggenmehl hergestellt und am stärksten verbreitet —, 2. ein feines Weizenbrot, das auch Herrenbrot genannt wurde und 3. das Kleiebrot, in dem sogar Kleie enthalten war. In erster Linie wurde das Hausbrot gegessen. Wir wissen, daß auch Friedrich der Große ihm einen ständigen Platz an der Tafel einräumte.

Ein entscheidender Wandel in dem Verhältnis vom Roggenbrot zum Weizenbrot war erst als Folge der französischen Revolution von 1789 zu verzeichnen, die aus politischen Gründen den Kampfruf nach dem Weißbrot als dem Brot der Herren erhoben hatte. Von dieser Zeit an wurde allmählich das dunklere Roggenbrot auch in Deutschland in der Ernährung immer mehr zurückgedrängt und durch helleres Weizenbrot ersetzt. Diese Entwicklung machte sich besonders während der letzten Jahrzehnte des vorigen Jahrhunderts stärker bemerkbar. Sie wurde durch die Meinung von der Unverdaulichkeit des Eiweißes der Kleie durch den Menschen gefördert, die um 1883 aufkam und dem damaligen Stande der Wissenschaft entsprach. Diese Meinung stützte sich darauf, daß nach dem Verzehr von gröberem Brot mehr Stickstoff im Stuhl enthalten ist als nach dem Verzehr von feinem Brot. Neuere Ergebnisse der wissenschaftlichen Forschung haben jetzt erwiesen, daß der Stickstoff im Stuhl aus zwei verschiedenen Quellen stammt. Die erste wird aus den unverdauten Resten des Nahrungseiweißes gebildet, die andere sind die stickstoffhaltigen Bestandteile der Darmsäfte, der Galle und der übrigen Verdauungsdrüsen. Diese zweite Art von Stickstoff stammt wahrscheinlich nicht aus der Nahrung, was bisher meist übersehen wurde. Wenn man diese Feststellung berücksichtigt, so erweist sich die Behauptung von der Unverdaulichkeit des Eiweißes der Kleie durch den Menschen als zumindest sehr angreifbar. Wenn man andererseits weiß, daß bei den groben Broten ein großer Teil des Stuhlstickstoffes aus den Darmsäften stammt, dann ergibt sich als Resultat, daß auch die wirkliche Ausnützung des Eiweißes der groben Brote nicht viel schlechter als diejenige der feinen Brote ist.

Es bleibt aber noch ein anderes Vorurteil gegen das dunkle Brot zu widerlegen. Dieses Vorurteil kann in der Meinung zusammengefaßt werden, daß heute das Brot besonders leicht kau- und schlingbar und leicht verdaulich, also ballastarm sein müsse, weil wegen der zunehmenden Intensität der Arbeit der Bedarf nach einer massigen kalorienreichen

Kost nachgelassen habe. Diese Lehre ist eine Irrlehre. Jeder Volksgenosse weiß auf Grund eigener Erfahrung, daß nur eine zweckentsprechende Betätigung gesunde Organe erhält. Auch der menschliche Verdauungsapparat benötigt nicht allein die Zufuhr reiner Energiespender, nämlich von Nährstoffen, sondern auch von Ballaststoffen, die als Reizstoffe wirken und Magen und Darm zu einer angemessenen Arbeit anregen.

Ein dritter Einwand gegen das dunkle Brot kann nach dem gegenwärtigen Stand der Wissenschaft ebenfalls als widerlegt gelten. Es handelt sich um die reine Kalorienlehre, die den Wert der Nahrungsmittel nach ihrem Brennwert feststellen will. Diese Lehre ist heute veraltet. Es hat sich nämlich gezeigt, daß es nicht genügt, dem Menschen reichlich Nahrungsmittel zuzuführen, um ihn richtig zu ernähren. Auch dann kann ein Mangelzustand vorhanden sein, wenn nämlich die Vitamine fehlen. Unter diesem Begriff fassen wir eine Anzahl von Stoffen zusammen, die für den Menschen als Schutz- und Nährstoffe lebenswichtig sind. Hier ist für die Frage, ob helles oder dunkles Brot, die Tatsache entscheidend, daß eine übermäßige Bevorzugung der hellen Mehle zur Brotbereitung Brote mit einem nur geringen Vitamingehalt ergibt. So befindet sich das Vitamin B im Getreidekorn fast ausschließlich in den Außenschichten und im Keimling; dementsprechend sind die Vitamine der B-Gruppe reichlich in der Kleie vorhanden, werden aber in dem ganz weißen Mehl vermißt.

Hieraus ergibt sich diese Schlußfolgerung: wer das vitaminärmere Weißbrot ißt, muß seinen Vitaminbedarf durch andere vitaminhaltige Lebensmittel decken. Als solche kommen vor allem Gemüse und Obst in Frage. Wer dunkles, vitaminreiches Brot ißt, beschafft sich die notwendigen Vitamine, ohne daß eine besonders große zusätzliche Vitaminzufuhr erforderlich ist. Daß die Verhältnisse tatsächlich so liegen, beweist einmal das ständige Anwachsen des Verzehrs insbesondere von Obst und Südfrüchten in unserer Zeit und zum anderen das Fehlen einer entsprechenden Südfruchtzufuhr zur Zeit unserer Vorfahren, die in Gestalt des dunklen Brotes unbewußt für eine hinreichende Vitaminmenge in der Nahrung sorgten.

Fassen wir noch einmal unser Urteil über das dunkle Brot zusammen: Es ist aus ernährungspolitischen und gesundheitlichen Gründen notwendig, daß wieder mehr dunkles Brot gegessen wird. Da Weißbrot weder den Keim noch die Kleie enthält, ist sein Eiweißgehalt wahrscheinlich weniger vollwertig, es ist auch ärmer an Nährsalzen und Vitaminen. Das dunkle Brot ist vitaminreich, es regt die Darmtätigkeit an, es nötigt zu sorgfältigem Kauen und ist für die Erhaltung des Gebisses von ausschlaggebender Bedeutung.

Dunkles Brot ist auch gut bekömmlich, wenn es in zweckentsprechender Weise hergestellt und gut gebacken wird. Vergleichsuntersuchungen, die während der letzten Monate durchgeführt wurden, haben ergeben, daß die Brotqualität in einzelnen Fällen noch verbesserungsfähig ist. Im allgemeinen aber steht gutes Roggenbrot zum Verkauf. Der Verbraucher sollte daher in seinem eigensten Interesse stets auf ein gutes dunkles Roggenbrot zurückgreifen, das bei unserem Klima die allein richtige Form der Brotnahrung darstellt. Wer dies tut, dient auch der Volksgemeinschaft; denn nur ein gesundes, richtig ernährtes Volk hat eine Zukunft.

Medizinische Literatur

Ernährung

Die Ernährung hervorragender Sportsleute. W. Heupke und A. Metzner (Münch. m. W. 19. 703, 38). Die Verfasser geben zuerst einen geschichtlichen Überblick über die Ernährungsgewohnheiten der Sportsleute, worin besonders auffallend ist, daß seit den Zeiten der Griechen und Römer bis zu Anfang des vorigen Jahrhunderts sich im ganzen Schrifttum so gut wie nichts über die Ernährung der Sportler findet. Erst als um die Wende des Jahrhunderts Vegetarier bedeutende Sportsiege errangen, wurde der Zusammenhang zwischen sportlicher Leistung und Art der Ernährung näher untersucht. Die aufsehende Ernährungsweise der Sportler während der letzten Olympiade gibt kein richtiges Bild von der frei gewählten Ernährungsweise der großen Sportsleute, was u. a. daraus hervorgeht, daß eine derartige Ernährung pro Kopf und Tag sich auf etwa 4,50 RM. stellen würde, ein für die meisten Sportsleute untragbarer Preis. Die Verfasser haben daher Einzelerhebungen bei 70 der hervorragendsten deutschen und ausländischen Sportsleute betreffs ihrer frei gewählten Nahrung angestellt und die Sportler nach Art ihrer Leistungen in vier Gruppen geteilt.

Die erste Gruppe umfaßt die Kurzstreckenläufer (100—200 m), bei denen es sich um maximale Schnelligkeitsleistung ohne Erschöpfung handelt. Ihr täglicher Fleisch- und Wurstverzehr beläuft sich auf 100 bis 250 g, der Eierverzehr von 1 pro Tag bis 1 bis 2 pro Woche, der Milchverzehr auf ¼ bis 1 Liter. Gemüse und Kartoffeln werden in mittleren Mengen genossen, Obst in Mengen von ¼ bis 1,5 Pfund. Der Salzgehalt der Kost schwankt von gering bis normal; Alkohol wird nur von einigen vollständig gemieden.

Die zweite Gruppe, die Langstreckenläufer, müssen große Ausdauer besitzen. Sie bevorzugen Milch, Gemüse und Obst stärker und verbrauchen weniger Salz und Alkohol. Der Fleisch- und Wurstverzehr beträgt 150 bis über 200 g, der Milchverzehr bis 2 Liter, der Obstverzehr 0,5 bis über 2 Pfund.

Die dritte Gruppe bilden die Fußballspieler, bei denen Schnelligkeit, Ausdauer und kurz dauernde Kraftleistung vereint sind. Ihr Fleisch- und Wurstverzehr ist hoch, 200 bis 500 g, ebenso der Eierverzehr bei den meisten. Einige genießen keine oder fast keine Milch, andere ¼ bis 1 Liter. Der Obstbedarf beträgt 0,5 bis 1 Pfund. Der Salzgehalt der Kost ist eingeschränkt bis normal oder „gut gesalzen"; alle trinken Alkohol.

Die vierte Gruppe, die Schwerathleten, Ringkämpfer, Gewichtsheber, Kugelstoßer, Diskus- und Hammerwerfer, große Menschen von etwa 90 kg Durchschnittsgewicht, müssen zu großen Kraftleistungen befähigt sein. Ihr Fleisch- und Wurstverzehr steigt von 125 bis 500 g im Tag, der Eierverzehr von 3 bis 4, wöchentlich bis 12, der Milchverzehr von ¼ bis 2 Liter, der Obstverzehr von ¼ bis 2 und 3 Pfund. Die Kost ist salzarm bis stark gesalzen, der Alkoholgenuß findet selten bis täglich statt. Der durchschnittliche Fleischverzehr ist hoch, etwa 70 kg pro Kopf und Jahr, während der mittlere Verzehr in Deutschland etwa 54 kg beträgt. Der Eierverzehr ist weit größer als sonst bei der Bevölkerung üblich. Milch- und Obstverzehr beträchtlich höher. Kartoffeln werden, mit Ausnahme der Ringkämpfer, in geringen Mengen genossen, Gemüse reichlich, besonders grüne Salate und Tomaten. Der Salzgehalt der Kost liegt meist unter der Norm, Alkohol wird von den meisten in geringen oder mäßigen Mengen genossen.

Es besteht, wie aus den Erhebungen hervorgeht, ein breiter Ernährungsspielraum für sportliche Hochleistungen, so daß diese sowohl mit gemischter wie auch vegetarischer Kost erreicht werden; doch finden sich in der Ernährung der Leicht- und Schwerathleten charakteristische Unterschiede. Milch und Obst scheinen besonders dazu berufen, körperliche Dauerleistungen zu erhöhen.

Einfluß der Ernährung der Schwangeren auf die Zähne des Kindes. E. Heinrich (D. zahnärztl. W. 14. 320. 38). Da die Entwick-

lung der Zähne schon in der 6. bis 8. Woche der Schwangerschaft beginnt, ist die Ernährung der Mutter maßgebend für den künftigen Zustand der Zähne der Kinder. Aus diesem Grunde hat die Schwangere eine ausreichende Zufuhr von Mineralstoffen, besonders von Kalk und Phosphor, dann von Vitaminen, besonders C und D nötig, was durch reichlichen Genuß von Gemüsen, Kartoffeln und Früchten bewirkt wird; u. U. ist Lebertran zu geben. Der Genuß von Getreideerzeugnissen soll verringert werden, ebenso der tierischer Nahrungsmittel außer Milch; alle Reizmittel, scharfes Salzen und Würzen, Tabak und Alkohol sollen ausgeschaltet werden. Wenn die Schwangere nicht mit allen Baustoffen in ausreichendem Maße versorgt wird, welche die werdende Frucht benötigt, kann sie selbst kariöse Zähne bekommen. Notwendige Zahnbehandlung während der Schwangerschaft ist, entgegen den bestehenden Anschauungen geboten. Wenn das Kind Zähne hat, soll es zu kauen beginnen, zu welchem Zweck ihm erst Äpfel und Möhren, nach und nach derbere Nahrung, besonders Rohkost gegeben werden.

Die Wirkung von Fleischextrakten und ähnlichen Substanzen als Reizmittel der menschlichen Magenschleimhaut. W. R. Boon (Brit. mes. J. Ref: D. m. W. 18. 729. 38). Fleischextrakte bewirken eine Salzsäureabscheidung im Magen, indem sie einen Reiz auf die Magenschleimhaut ausüben, der besonders durch die wasserlöslichen Fleischbestandteile ausgelöst wird, deren Wirkung derjenigen des Gesamtfleisches nahe kommt. Die Entleerung des Magens wird durch Fleischextrakt gegenüber Gesamtfleisch beschleunigt, z. B. durch den Fleischsaft „Bovril" um 60 % Ochsenfleischpulver regt auch die Pepsinabscheidung an.

Physiologie

Zur Rhythmusforschung (Sammelreferat aus der D. m. W. 21. 737. 38). Einleitend betont A. Jores, daß Rhythmus die Wiederholung von Ähnlichem in ähnlichen Zeitabschnitten ist, Takt dagegen die Wiederholung von Gleichem in gleichen Zeitabständen. Alles biologische Geschehen geht nur rhythmisch vor sich, im Takt bewegen sich nur Maschinen, das Leben der Großstadtmenschen und vieles andere, was der menschliche Geist geschaffen hat; die Natur aber kennt nur den Rhythmus. So arbeiten auch alle Organe des Menschen in Rhythmen, nicht im Takt, und die Erforschung des Rhythmus aller Vorgänge ist für Arzt und Naturforscher von höchster Bedeutung. Ein wichtiges Teilgebiet der Rhythmusforschung ist die Frage der Tagesperiodik dieser Vorgänge, besonders für die Heilkunde bedeutungsvoll, denn die heilkundlichen Maßnahmen müssen, um wirksam zu sein, am richtigen Punkt in die rhythmische Schwingung des zu behandelnden Organs eingreifen, sonst kann ihre Wirkung vollständig aufgehoben werden.

A. Kleinhoonte behandelt „Die Tagesperiodik in der Pflanzenwelt", aus der sich ergibt, daß die gesamten Lebensabläufe des pflanzlichen Organismus eine 24stündige Periode aufweisen, die einige Ähnlichkeit mit den entsprechenden Perioden bei Mensch und Tier hat. — Ein von E. Forsgren näher erforschter rhythmischer Vorgang ist „Der Rhythmus der Leberfunktion und des Stoffwechsels". Die Leber hat eine von den Mahlzeiten in hohem Grade unabhängige rhythmische Funktion mit abwechselnd assimilatorischer (aufnehmender) und sekretorischer (Absonderung betreffend) Tätigkeit. Während ersterer werden in der Leber Glykogen, Eiweißstoffe und Wasser abgelagert, wobei das Gewicht der Leber stark zunimmt; während der sekretorischen Periode werden die aufgenommenen Stoffe an das Blut abgegeben und als Nebenerzeugnisse entstehen Galle und wahrscheinlich verschiedene Abbauprodukte, wie Harnstoffe, Wasser, Wärme. Die sekretorische Tätigkeitsphase der menschlichen Leber besteht bei Tag, die aufnehmende bei Nacht; die zentrale Stellung der Leber im Stoffwechselgeschehen bewirkt, daß auch der innere Stoffwechsel rhythmischen Veränderungen unterworfen sein dürfte. Diesem Rhythmus sind Mahlzeiten und Lebensgewohnheiten anzupassen, auch arzneiliche Behandlung, wie z. B. Insulinbehandlung bei Zuckerkrankheit.

„Leberrhythmus und Fettresorption" wurden von H. Holmgren an Ratten studiert. Unabhängig von der Nahrungsaufnahme findet bei der Ratte eine rhythmische Spaltung, Resorption und Speicherung der Nahrung statt und es ist anzunehmen, daß beim Menschen ein ähnlicher Rhythmus besteht, wenn auch in anderem zeitlichen Ablauf.

Wie F. Gerritzen nachwies, besteht bei gleichmäßiger Flüssigkeitszufuhr auch ein „24-Stundenrhythmus in der Diurese" (Harnabsonderung), dessen Ursache aber nicht in der Niere, sondern in der rhythmischen Lebertätigkeit zu suchen sein dürfte.

Landwirtschaft und Volksernährung

Günstige Brot- und Futtergetreidebilanz

ZdR. Wie stets beim Uebergang vom alten zum neuen Getreidewirtschaftsjahr, so erfolgten auch diesmal nur noch geringe Verkäufe an Brotgetreide seitens der Landwirtschaft. Dies ist den Feststellungen des Reichsnährstandes über die in den Händen der Landwirtschaft noch befindlichen Vorräte an Getreide und Kartoffeln für Ausgang Juni dieses Jahres zu entnehmen. Das Statistische Reichsamt führte zum gleichen Zeitpunkt eine Erhebung über die in den Mühlen und öffentlichen Lagerhäusern lagernden Bestände an Brot- und Futtergetreide durch. Aus beiden Erhebungen geht hervor, daß für die Brotgetreideversorgung im stärkeren Umfange auf die in den Mühlen und Lagerhäusern vorhandenen Bestände zurückgegriffen werden mußte. Im wesentlichen verfügen die Bauern und Landwirte nur noch über Brotgetreide, das für die Deckung des Eigenbedarfes bis zur neuen Ernte benötigt wird.

Die in den Händen der Landwirtschaft befindlichen Vorräte an Roggen haben im Juni um etwa 140 000 t abgenommen. Damit verbleiben der Landwirtschaft noch rund 170 000 t. Ablieferungen haben nur noch ganz vereinzelt stattgefunden, so daß sich infolge des notwendigen laufenden Vermahlungsbedarfes die Bestände bei den Mühlen und Lagerhäusern in stärkerem Umfange als bisher verringert haben. Die Abnahme betrug hier rund 200 000 t. Trotzdem sind die zweithändigen Bestände mit rund 1 170 000 t um fast 675 000 t größer als im Jahre zuvor. Insgesamt können die vorhandenen Roggenvorräte in der Landwirtschaft und in Mühlen und Lagerhäusern für Ausgang Juni insgesamt auf 1 340 000 t geschätzt werden. Sie sind damit um rund 600 000 t größer als im Jahre zuvor.

Eine ähnliche Entwicklung zeigt sich auch beim Weizen, wo die Abnahme im Juni rund 60 000 t ausmachte. Die landwirtschaftlichen Vorräte betragen noch rund 80 000 t, und sind damit etwas geringer als im Jahre zuvor. Dagegen sind in den Mühlen und Lagerhäusern trotz stärkerer Inanspruchnahme durch den laufenden Vermahlungsbedarf mit etwa 900 000 t noch sehr ansehnliche Vorräte vorhanden, die die des Vorjahres um 500 000 t übertreffen. Insgesamt betragen die erst- und zweithändigen Vorräte beim Weizen 980 000 t gegen 490 000 t im gleichen Zeitpunkt des letzten Jahres. Zusamenfassend läßt sich beim Brot-

getreide feststellen, daß gegenüber Juni 1937 beim Roggen im ganzen diesmal ein Mehrbestand von rund 600 000 t und beim Weizen von rund 500 000 t vorhanden ist, so daß sich beim Brotgetreide für dieses Jahr Ausgang Juni gegenüber dem gleichen Zeitpunkt des letzten Jahres ein Mehrvorrat von rund 1,1 Millionen Tonnen ergibt, der zum Teil in das neue Wirtschaftsjahr mit übernommen werden wird.

Bei Futtergetreide werden die landwirtschaftlichen Vorräte an Gerste auf 145 000 t, die zweithändigen Bestände auf 215 000 t geschätzt. Mithin ist ein Gesamtvorrat bei Gerste in Höhe von 360 000 t vorhanden, denen nur 135 000 t im Juni vergangenen Jahres gegenüberstehen. Bei Hafer werden die ersthändigen Bestände auf 640 000 t ausgewiesen. Sie sind somit um 130 000 t größer als im Jahre zuvor. Ebenso betragen die in den Mühlen und Lagerhäusern befindlichen Haferbestände in einer Höhe von 195 000 t rund 95 000 t mehr als im Jahre zuvor. Damit sind die Gesamtvorräte an Gerste und Hafer in einer Höhe von 1 190 000 t um gut 450 00 t größer als am 30. Juni des vorhergehenden Jahres. Hinsichtlich der Versorgung der landwirtschaftlichen Betrieb mit Futter kommt noch hinzu, daß der Landwirtschaft Ausgang Juni, ungerechnet der ansehnlichen Bestände an eingesäuerten Kartoffeln, noch gut 2,4 Millionen Tonnen zur Verfügung standen.

Referate und Berichte

Im Dienste der Volksgesundheit

Überblick über die gesundheitlichen Verhältnisse in Stadt und Land

Der jetzt vorliegende Jahresbericht des öffentlichen Gesundheitsdienstes für 1937 gibt ein anschauliches Bild über die Leistungen der Gesundheitsämter und den fortgeschrittenen Stand der Volksgesundheit schlechthin. Die Erfahrenheit der Frau und ihre Einstellung zur Hygiene spielen dabei eine ausschlaggebende Rolle. Da ist zuerst einmal der Haushalt, von dessen Sauberkeit es abhängt, ob sich unnötige Krankheitsherde bilden können; ferner bildet die richtige Wahl bei der Ernährung einen entscheidenden Faktor für die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten. Sodann kommt der Erziehung der Kinder zu Sauberkeit und Ordnung besondere Bedeutung in gesundheitlicher Beziehung zu, und schließlich ist in schlechten Tagen die Krankenpflege einer Frau unentbehrlich, wenn man bald wieder gesund werden will.

Für die Frau dürfte also dieser Rechenschaftsbericht von besonderem Interesse sein, zumal aus ihm ersichtlich ist, auf welchen Gebieten noch erhöhte Wachsamkeit geboten erscheint. Sehr erfreulich ist zuerst einmal, daß die Säuglingssterblichkeit abgenommen hat; auch die Zahl der Totgeburten weist einen Rückgang auf. Während im Jahre 1936 auf 100 Geborene 2,5 Totgeborene entfielen, werden für 1937 nur noch 2,4 pro Hundert verzeichnet. Die Sterbefälle im ersten Lebensjahr gingen von 6,8 auf 6,4 pro Hundert zurück. Der allgemeine Gesundheitszustand der Säuglinge kann ebenfalls als günstig bezeichnet werden. Die Mütterberatungen und Fürsorgeeinrichtungen von Partei und Staat haben sich hierbei als sehr nützlich erwiesen und werden auch gern in Anspruch genommen, insbesondere von der Landbevölkerung. Auch bei Kleinkindern ist der Gesundheits- und Ernährungszustand durchweg zufriedenstellend. Der Gesundheitszustand der Schulkinder schließlich hat in den letzten Jahren eine sichtliche Besserung durch die vermehrten Kinderverschickungen, Schulspeisungen und durch die körperliche Ertüchtigung bei HJ. und BDM. erfahren.

In steigendem Maße wird aber über mangelhafte Zahnpflege und dadurch bedingte Zahnerkrankungen geklagt. Im Saarland wurden beispielsweise 87,6 v. H. der Schulkinder als behandlungsbedürftig befunden. Naturgesunde Zähne hatten nur 5 v. H. der Kinder. Weitere 3,5 v. H. waren saniert und 12,8 v. H. hatten Füllungen. Bei 29 v. H. fehlten Milchzähne und bei fast 20 v. H. der Kinder fehlten bereits Dauerzähne! Diese Tatsache ist mehr als erschreckend, wenn man bedenkt, daß bei einem Verlust von einem Dauerzahn und zwei oder drei Milchzähnen der Kauwert nur noch die Hälfte des Normalwertes beträgt. Im Hinblick auf den Vierjahresplan, die Versorgung des deutschen Volkes aus eigenen Mitteln und die Hebung der deutschen Volksgesundheit, hat diese Tatsache eine außerordentliche Bedeutung. Ja, es gibt sogar einzelne Gemeinden in Deutschland, in denen 16 v. H. der jungen Männer infolge schlechter Zähne wehrunfähig sind! Der Grund für diese bedenkliche Erscheinung ist darin zu suchen, daß in weiten Kreisen leider noch immer jegliche Zahnpflege fehlt. Die Folge ist, daß nicht nur die Ernährung darunter leidet, sondern auch zahlreiche Krankheiten als Folgeerscheinungen schlechter Zahnwurzeln auftreten, so u. a. Herzleiden und Gelenkrheumatismus. Als wirksamstes Mittel zur Bekämpfung dieser Zahnleiden hat sich die planmäßige, auch in Zukunft noch auszubauende Schulzahnpflege erwiesen, durch die die gesamte Jugend der betreuten Gemeinden ausnahmslos erfaßt wird.

Der Gesundheits- und Ernährungszustand der Erwachsenen ist ebenfalls als günstig zu bezeichnen. Die erhöhte Hygiene in allen Volkskreisen hat auch — wie bekannt — die Lebensdauer des einzelnen nicht unbeträchtlich verlängert.

Recht bedenklich sind auch die wiederholten Beobachtungen von nervösen Störungen aller Art. Solche Schäden werden beinahe aus allen Teilen Deutschlands in zunehmendem Maße gemeldet. Und zwar sollen davon nicht nur ausgesprochene Geistesarbeiter betroffen sein, sondern auch die bäuerliche Bevölkerung; selbst bei Kindern sind nervöse Störungen beobachtet worden. Es wird dies z. T. auf unregelmäßige Lebensweise, körperliche Überanstrengung sowie übertriebenen bzw. verfrühten Tabak- und Alkoholgenuß zurückgeführt.

Schließlich noch einige Zahlen aus der Fürsorgetätigkeit der Gesundheitsämter. Eheberatung wurde in 1937 an 449 349 Personen erteilt, nahezu 100 000 Mütter wurden in der Schwangerenfürsorge beraten und 1 128 990 Säuglinge betreut. In der Kleinkinderfürsorge waren es 514 830 Kinder, die Zahl der vollbeschäftigten Schulärzte betrug 276, die der nichtvollbeschäftigten 4477. Dadurch konnten an 3 222 026 Kindern Reihenuntersuchungen vorgenommen werden. Die Zahl der Schulzahnärzte betrug 5146; davon waren 191 vollbeschäftigt. In der Tuberkulosefürsorge wurden 1 257 753 Personen beraten.

Der Gesundheitsbericht stellt abschließend fest, daß die allgemein befriedigende Entwicklung des Gesundheitszustandes des deutschen Volkes angesichts des knappen Lebensraumes und der vielfältigen angestrengten Produktivität unseres Volkes nicht durch die Gunst äußerer Umstände erreicht worden sein kann, sondern nur durch das erfolgreiche Wirken aller im Gesundheitsdienst tätigen Stellen. Dies sei uns allen ein erneuter Ansporn zu weiterer aufopferungsvoller Tätigkeit im Dienste der Volksgesundheit! H.

Die Frage des Bohnenkaffees und Koffeins auf der Tagung der Deutschen Pharmakologischen Gesellschaft

Der erste Redner über diese Frage, Prof. Straub (München), führt aus, daß schon Parazelsus 1520 lehrte: „Alle Dinge sind Gift und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, daß in ihnen kein Gift ist." Die Giftigkeit eines Genußmittels ist nicht eine Frage der Art, sondern der Menge, und nach diesem Gesichtspunkte ist auch der Kaffee zu beurteilen. Kaffee wird in der ganzen Welt getrunken, der Weltverbrauch betrug im Durchschnitt der letzten Jahre 1,416 Millionen Tonnen. Daß Kaffee und nächst ihm der noch koffeinhaltigere Tee zu den gebräuchlichsten und verbreitesten Getränken gehören, kann nicht nur als Mode- oder Geschmackssache beurteilt werden, es muß ein tieferer Sinn dahinterstecken.

Prof. Eichler (Breslau) referierte über die Kaffeeliteratur der ganzen Welt, über eigene Versuche und solche seiner Mitarbeiter über Kaffee und die Chemie seiner Inhaltsstoffe. Bei der türkischen Bereitungsart des Kaffees, bei welcher der Kaffeesatz nicht abgeseiht wird, werden manche Inhaltsstoffe von der Kaffeekohle adsorbiert, so daß diese Bereitungsweise sich in bezug auf die Bekömmlichkeit von der deutschen Filtermethode unterscheidet. Unbestreitbar ist die Wirkung von Kaffee und Koffein auf geistige Funktionen, durch vermehrte Milchsäurebildung in den Muskeln wird eine vorhandene Ermüdung rascher behoben, das Herz wird zur Überwindung hohen Widerstandes geeigneter als zur Leistung großer Volumenarbeit. Speicheldrüsen und zum Teil auch Magendrüsen werden zu erhöhter Sekretion angeregt, die Harnausscheidung vermehrt (Koffeinwirkung). Die neuerdings aufgeworfene Behauptung, daß Kaffee ein Keimdrüsengift sei, wird zurückgewiesen. 1 % des zugeführten Koffeins geht unzersetzt in die Frauenmilch über. Eine Schädigung durch Kaffee kann nur bei bestimmten Krankheiten eintreten oder wenn abnorm große Mengen oder sehr starker Kaffee genossen werden. Auf die geistigen Fähigkeiten, z. B. Lernfähigkeit und Anschauungsvermögen wirkt Kaffee anregend.

Auch Prof. Stepp (München) bezeichnet Kaffee für die Mehrzahl aller Menschen als durchaus verträglich, in gewissen Krankheitsfällen, z. B. Herz- und Magenkrankheiten, Arteriosklerose bestimmter Arten ist Kaffeegenuß zu vermeiden; hingegen sind bei Gicht und Zuckerkrankheit kleine Mengen unschädlich. Vortragender gibt dann einen Überblick über die klinische Anwendung von Kaffee und Koffein, die sämtliche Funktionen des Herzens im positiven Sinne beeinflussen, als Mittel gegen Kollaps und Schock, gegen Vergiftungen, Kopfschmerzen, Asthma usw. Krankheitserscheinungen, die mit Sicherheit auf gewohnheitsmäßigen Genuß von Bohnenkaffee zurückzuführen sind, kennt Vortragender nicht. Eichler, Stepp und Sportarzt Klein (Breslau) sind, letzterer auf Grund umfangreicher Versuche, über die günstige Wirkung des Kaffeegenusses auf Sportsleute und Soldaten einig.

Prof. Stieve (Berlin) hat bei Kaninchen Schädigungen der Keimzellen, der Plazenta und Leber während der Schwangerschaft, auch Herzvergrößerungen beobachtet. In der Diskussion werden die Ausführungen Stieves abgelehnt. Die Versammlung legte zum Schluß ihre Stellungnahme zur Kaffeefrage in folgenden Ausführungen fest: „Das Kaffeeproblem ist nicht ausschließlich eine Koffeinfrage, wenn auch das Koffein den ausschlaggebenden Bestandteil der Kaffeebohne auch für die gesundheitliche Beurteilung des Kaffees bildet. Das Koffein kann in den Grundzügen seiner Wirkungen als gut bekannt gelten. Es bieten jedoch die chemische Bindung und das Zusammenwirken des Koffeins mit sonstigen Bestandteilen der Kaffeebohne noch mancherlei ungelöste Aufgaben. Wieweit Koffein als Bestandteil von Genußmitteln überhaupt der Gesundheit zuträglich oder abträglich ist, ist nach dem Stande der Kenntnisse in erster Linie eine Frage der jeweils genossenen Koffeinmengen; daneben sind Herkunft, Röstung und Zubereitungsart des Kaffees von Bedeutung. Mengen, die normalerweise durchaus förderlich sind, können für besonders Empfindliche, noch viel mehr für gewisse Kranke, schädlich sein. Klinische Erfahrungen lehren, daß bei dem üblichen Gebrauch des Kaffees weder vorübergehende noch bleibende Schädigungen vorkommen. Den im Tierversuch unter Ignorierung der Bedeutung der Dosen beobachteten Schädigungen der Keimdrüsen — so interessant sie in der Theorie auch sein mögen — stehen beim Menschen keine entsprechenden Erfahrungen und Beobachtungen aus dem Leben gegenüber." Dr. Steinitzer

*

Die Ehrenrettung des Bohnenkaffees und des Koffeins ist wieder einmal erfolgt! Es will uns scheinen, daß in unserer heutigen Zeit bei der Besprechung der Kaffeefrage nicht nur die gesundheitliche, sondern auch die wirtschaftliche Frage betont werden muß, und man hätte bei dieser Tagung auch den Getreidekaffee und die Kaffeeersatzmittel zur Diskussion stellen sollen. Allerdings, hier gibt es kaum eine Diskussion, denn diese Produkte erfreuen sich an sich eines reichlichen Verbrauchs und die Beurteilung ihrer Unschädlichkeit ist einheitlich. Ganz besonders aber sollte man in unserer Zeit hier einhaken und der breiten Bevölkerung unsere deutschen Kaffees und Tees empfehlen. Gerade auch die deutschen Teeprodukte sind nicht nur wohlschmeckend, sondern besonders gesund und verdienen alle Beachtung. Hierzu kommt auch bei ihnen, daß die Röstprodukte einen ebenso hohen physiologischen Wert haben als diejenigen des Bohnenkaffees und des chinesischen Tees. Schriftltg.

Der Vitamingehalt von Brot und Backwaren

Das Problem des Gehaltes von Brot und Backwaren an den Vitaminen des B-Komplex ist neuerdings wieder einmal aufgegriffen worden. Dieses Thema bedarf aber auch ganz besonderer Beachtung, weil gerade durch Brot der Vitamin-B_1-Bedarf des Menschen in der Hauptsache gedeckt wird. Die englischen Autoren (A. M. Copping and M. H. Roscoe Biochem. J. 31. 1879. 1937.) utersuchten zuerst verschiedene Mehlsorten unterschiedlichen Mahlfeinheitsgrades. Sie fanden, daß der B_1-Gehalt eines Weizenfeinmehls gegenüber einem Ganzweizenmehl aus demselben Weizen nur noch 31 % betrug. In einem Patentmehl des Handels wurden überhaupt nur Spuren von B_1 gefunden. Da das gesiebte Mehl nur 70—72 % an Gewicht des ursprünglichen Weizens betrug, kann errechnet werden, daß nur noch ⅕ des B_1-Gehaltes des Weizens vorhanden war. Auch an Vitamin B_2 war das Siebmehl viel ärmer als das Ganzmehl. Sehr bemerkenswert ist der Befund, daß der B_1-Gehalt durch den Bleichprozeß nicht verändert wird. Dagegen war der B_2-Gehalt um 15—20 % gesunken. Die übrigen B-Faktoren wurden nicht angegriffen. Schon aus diesen Ergebnissen ersehen wir, welche Bedeutung der Verwendung von Broten aus möglichst wenig vorbehandelten Mehlsorten, wie Vollkornbrot, Weizenschrotbrot, Kölner Schwarzbrot u. a. zukommt. Die untersuchten Brotsorten enthielten ungefähr dieselben Vitaminmengen, wie die verwendeten Mehle. Ganzweizenmehlbrot enthielt dreimal soviel B_1 wie Feinweizenbrot. Auch an B_2 und den übrigen B-Faktoren war das erstere bedeutend reicher als das letztere. Überraschend

ist, daß durch Verwendung von Backpulver an Stelle von Hefe das gesamte Vitamin B₁ zerstört wird. Als wichtigstes Gesamtergebnis können wir feststellen, daß durch Gär- und Backvorgang — ausgenommen bei Verwendung von Backpulver — weder eine Synthese (durch Hefezellen) noch eine nennenswerte Zerstörung der B-Vitamine stattfindet. Rauen.

„Kampf dem Verderb" durch Einbau von Speisekammern

Der Reichsarbeitsminister hat mit Erlaß vom 25. Mai 1938 die Landesregierungen davon verständigt, daß es mit Rücksicht auf die Aktion „Kampf dem Verderb" notwendig wurde, Richtlinien über den Bau von Speisekammern zu geben, um den Verderb von Lebensmitteln möglichst zu verhindern. Hiernach soll jede Wohnung eine Speisekammer oder mindestens einen gut lüftbaren Speiseschrank (Wandschrank) erhalten. Die Speisekammer soll von der Küche leicht erreichbar sein und nicht neben dem Schornstein, Ofen, Trockenabort oder Stall liegen. Nach Möglichkeit ist auch die Lage nach Süden oder Westen zu vermeiden. Für Speiseschränke gilt dasselbe sinngemäß. Weiterhin soll die Speisekammer durch ein Fenster (im Sommer Gazefenster) oder eine verschließbare Maueröffnung belüftbar sein, mindestens ein halb Quadratmeter Grundfläche und nicht weniger als 1,75 Meter lichte Höhe haben. Die Wände sind zu kalken. Auch ist auf eine praktische Aufteilung und Einrichtung besonderer Wert zu legen; alle Einrichtungsgegenstände müssen leicht auswechselbar sein, damit der Grundforderung nach größter Sauberkeit entsprochen werden kann.

Der Reichsarbeitsminister hat deshalb gebeten, die Baupolizeibehörden anzuweisen, bei Prüfung von Bauanträgen für Wohngebäude im Sinne dieser Richtlinien beratend auf Bauherren, Architekten oder Bauunternehmer einzuwirken. Dr. L.

Sport und Ernährung

Kostregeln und Richtlinien für die Ernährung des Sportlers
auf Grund von Umfragen und der vorhandenen Literatur

Zusammengestellt von der „Zeitschrift für Volksernährung" von Dr. *Max Winckel.*

1. Eine Normal-Sportkost gibt es nicht, es gibt nur Richtlinien. Die Kostzusammenstellung muß physiologisch, also gesundheitlich richtig sein. Kein lebenswichtiger Bestandteil darf fehlen, und es darf keine einseitige Ernährung eintreten.

2. Die Kost muß die Kraft- und Leistungsstoffe (Kalorien und Eiweiß) in genügender Menge, in leicht resorbierbarer und rasch aufspaltbarer Form und zum anderen die Gesundheits- und Lebensstoffe (Vitamine, Mineralsalze usw.) reichlich enthalten. Sie soll leicht verdaulich sein und Blähung verursachende Nahrungsmittel, wie Kohl und Hülsenfrüchte, möglichst meiden. Im übrigen aber soll sie zellulosehaltig sein, damit die Darmverdauung ihre Anregung erhält.

3. Die Kost muß alle Stoffe in richtigen Mengen und auch in richtigen Mengenverhältnissen zueinander enthalten. Mindestmengen und Höchstmengen müssen berücksichtigt werden, doch geschieht dies am richtigsten durch eine gemischte Pflanzen-Fleischkost, dazu Milch und Ei. Im übrigen wird das Maß von Essen und Trinken am richtigsten und natürlichsten durch Hunger und Durst reguliert.

4. Der Küchenzettel soll ökonomisch richtig und nach rationellen und wirtschaftlichen Gesichtspunkten zusammengesetzt sein. Die Rohstoffe sollen von ausgesucht bester Qualität, rein und unverfälscht sein, die Speisen müssen abwechslungsreich und von hohem Wohlgeschmack sein. Im Kochprozeß muß die für die Verdauung so wichtige, richtige physikalische Zustandsform erreicht werden. Gekochte Nahrung soll nicht verkocht oder totgekocht werden.

5. Die individuellen Wünsche und Gewohnheiten müssen im weitesten Maße berücksichtigt werden. Während des Trainings oder kurz vor Entfaltung von Höchstleistungen sollen keine Ernährungsexperimente gemacht werden, man bleibe bei seiner erprobten Ernährungsweise. Will man dieselbe auf Grund besserer Einsicht umstellen, so muß dies schon Monate vor beabsichtigten Sporthöchstleistungen geschehen.

6. Kohlehydrate (Mehl- und Zuckerstoffe) sollen reichlich gegeben werden, nachdem sich herausgestellt hat, daß ihr Verzehr auf den Leistungseffekt von direkter Auswirkung ist. Bekannt ist die schnelle Wirkung eines Stücks Zucker oder Schokolade bei Ermüdungszuständen. Besonders schnelle Wirkung entfalten die Einfachzuckerarten (Traubenzucker), ferner Süßspeisen mit Fruchtsäften, Malzpräparate, Keks und Zwieback.

7. Der Fettgehalt der Speisen soll nicht übertrieben werden, da hiernach leicht Ermüdung durch Verdauungshemmungen eintritt. Unter den Fetten stehen Butter, Sahne, Lebertran und Speck an erster Stelle. Die Meinung, daß hohe Eiweiß- und Fettzufuhren eine Sportnahrung besonders wertvoll machen, ist irrig. Die Verwendung von Eiweiß-, Phosphatid- und Vitaminbestandteile der Getreidekeimlinge und der Hefe und Hefeextrakte ist sehr nützlich.

8. Bei dem gesteigerten Eiweißbedarf im Training muß auf Menge und Güte der Eiweißnahrung besonders Wert gelegt werden. Der Anteil des Fleisches in der Kost soll möglichst herabgesetzt werden, jedoch der Gewohnheit entsprechend. In erster Linie sollen die Milch- und Molkereiprodukte und Ei als Eiweißspender verwendet werden. Fische gehören wie Geflügel und Kalbfleisch zu den leicht verdaulichen, tierischen Nahrungsmitteln; von ihnen sollte reichlicher Gebrauch gemacht werden.

9. Bei der Zusammenstellung des Kostzettels erinnere man sich neben dem üblichen Fleisch auch der Fische, die leicht verdaulich sind, ferner der deutschen Teigwaren, Graupen, Flocken, man gebe reichlich Süßspeisen, Puddings mit Nährkaseïn und Milch, Klöße, Schmarren. Als Aufstrich zum Brot Marmelade, Honig. Als Getränk Obstsäfte, Vollmilch, Milchkakao, Milch-Malzkaffee, Ersatzkaffees und Tee, ferner Buttermilch und Sauermilch mit Obstsäften. Alkoholhaltige Getränke sind verpönt, koffeinhaltiger Kaffee ist zu meiden, bei Erschöpfungszuständen kann er vorübergehend gute Dienste leisten; ein gesunder Sportler wird Reiz- und Aufpeitschpräparate gern verschmähen. Rohes Obst, Rohkost, Gemüse und Kompotte sind reichlich zu geben. — Für Erzielung von Dauerleistung sind Kohlehydrate und Fette im Kostzettel zu erhöhen; soll Schnellkraftleistung angestrebt werden, so ist neben Kohlehydrat Eiweißkost (Fleisch, Fisch, Vollmilch, Nährkaseïn, Ei) zu bevorzugen.

10. Der Mineralsalzgehalt werde vornehmlich aus Gemüse und Obst (daher Gemüsebrühe nicht abgießen) gedeckt. Der Kalkgehalt wird außerdem durch Milch und Milchgetränke gedeckt, in ihm finden wir auch die so wichtigen phosphorsauren

Salze. Zusatz von Kalk-, Phosphor- und anderen Mineralsalzpräparaten kann oft von Wert sein.

11. Zur Sicherung des Vitamingehaltes ist wiederum Gemüse und Obst zu empfehlen, die auch für den nötigen Ballaststoff an Zellulose sorgen. Als Vitamin- und Kraftspender bediene man sich auch der Hefegewürze und des Hefeextraktes, die neben ihrem Vitamingehalt und Nährstoffgehalt auch angenehmen Würzegeschmack aufweisen.

12. Ein gutes Roggenbrot, aber auch Weizenbrot sollte zu jeder Mahlzeit bereitliegen.

12. Der Kochsalzgehalt der Speisen ist auf ein Mindestmaß herabzusetzen, doch sei die Speise stets würzig und appetitanregend. Man erzielt dies außer durch Zusatz kleiner Mengen von Salz durch Verwendung von geeigneten Würzen und Gewürzen.

14. Das Trinken kann oft zur Angewohnheit werden, man schränke es möglichst ein. Andererseits muß jeder Wasserverlust (durch Atmung, Transpiration und Ausscheidung) ersetzt werden. Nicht zu kalt und nicht zu heiß trinken, in langsamen kleinen Schlücken. Am besten eignet sich Tee mit Zitrone und Zucker, Sauermilch mit Obstsaft u. dgl. (siehe auch unter 10.). Eisgetränke sind zu meiden.

15. Zum Frühstück wird gezuckerter Haferschleim mit einem rohen Ei und Milch, dazu Keks, Knäckebrot und Butterbrot empfohlen.

16. Kurz vor Sporthochleistungen nehme man keine Hauptmahlzeit, um nicht den Verdauungsapparat zu beschweren und zu ermüden. Nach dem Sport zunächst nur Ruhe und nur kleine Nahrungsmengen zu sich nehmen, später normale Nahrung nach Wunsch und Gewohnheit.

17. In den Proviantsack gehören: Brot mit Butter und Speck, entkernte Nüsse, geschälte Apfelsinen, Tomaten, Dunstobst, Feigen, Bananen, Studentenfutter, Bitternußschokolade, Zucker (am besten Traubenzucker), Knäckebrot (bestrichen mit einer Mischung von Butter und Hefeextrakt), Flasche mit Tee, Zucker und Zitrone.

18. Dem Genußwert der Speisen ist in jeder Hinsicht größte Beachtung zu schenken. Er beherrscht in gewissem Sinn das Urteil, die Laune und die Zufriedenheit des Sportlers. Zum Kostzettel gehören Sorglosigkeit und Fröhlichkeit. Sie bringen mit dem Genußwert den guten Appetit und dieser eine gute Ausnutzung der Kost und damit sportliche Hochleistungen.

Küche und Ernährung

Verbrauchssteigerung von Magermilch, Buttermilch, Quark im Haushalte!

G. Apel.

Tomatenquark: 500 g glattgerührten Quark vermischt man mit dem durchpassierten Mus von 250 g Tomaten und schmeckt mit Salz ab. So erhält man einen schmackhaften Brotaufstrich; als Beilage zu Pellkartoffeln und grünem Salat ergibt der Tomatenquark eine vollwertige Mahlzeit.

Liptauer Käse: Man vermischt glatte Quarkmasse mit geriebenem Schweizer Käse, sehr feingehackten Zwiebeln (oder 1 Eßlöffel Eliton-Lauchsaft), gehackten Senfgurken und schmeckt mit etwas Salz und Rosenpaprika ab.

Quarkbutter ist stets begehrt. Man fügt zu vier Teilen der Quarkmasse einen Teil gute Margarine oder Butter, gibt einen Teil gehackte enthäutete Tomaten und feingeschnittene Petersilie, Schnittlauch, Sellerieblättchen dazu. Zu Kräuterquark vermischt man den Quark mit feingehackten Kräutern aller Art.

Setzen wir 125 g sahnig verrührten Quark der fertigen Kartoffelsuppe, dem Kartoffelsalat zu, so erhöhen wir deren Nährwert und verbessern den Geschmack dieser Speisen.

Süßen Quark bereitet man aus etwa 500 g Quark, etwas Magermilch, Zucker, Vanille, Zimt oder Zitronenschale und reichlich Rosinen oder feingeschnittenem Dörrobst. Feinvermengt ergibt es eine schmackhafte Zuspeise zu einer Schnitte Brot.

Will man Quark als Schlagsahneersatz verwenden, so wird er mit etwas Milch sahnig verrührt und gesüßt. So kann man z. B. folgenden Obstkuchen damit bereiten: Man belegt einen Mürbeteigboden mit rohen Erdbeeren, entsteinten Sauerkirschen oder mit abgetropften eingemachten Früchten oder mit einem dicken Apfel- oder Rhabarberkompott und spritzt den Schlagsahneersatz mit dem Spritzbeutel dick auf.

Quarkkaltschale: 500 g Quark und 1 l Milch schlägt man mit dem Schneebesen (reibt alte Schwarzbrotreste hinein), zuckert und schüttet über entsteinte gesüßte Sauerkirschen, Erdbeern, geraffelte rohe Äpfel oder dergleichen. Diese Quarkmasse dient auch als Tunke zu den sogenannten Roten Grützen.

Zu Quarkklößen nimmt man zwei Teile Mehl und einen Teil Quark und 1 Ei. Man sticht daraus Knödel in siedendes Wasser. Dazu gibt es Dörrpflaumen.

Zu Quarktaschen schneidet man einfachen Nudelteig in viereckige Stücke; darauf gibt man die mit reichlich Kräutern vermischte Quarkfülle. Die fest zusammengelegten Taschen werden in Salzwasser gekocht. Aus dem Kochwasser bereitet man eine Tomatentunke und hat so mit grünem Salat ein sehr gutes vegetarisches Essen.

Mit süßem Quark fülle ich Hörnchen, kleine Kuchen oder ich bereite Strudeln daraus und belege damit Blechkuchen. Zu Quarkschnecken knetet man 375 g Haushaltsmehl, 375 g Quark, 75 g Zucker, 100 g Margarine, 1 Ei oder einen Eßlöffel Soja und 1 Backpulver zusammen, wellt aus und belegt mit 100 g geriebenen Nüssen, 200 g Rosinen und etwas Zucker und Zimt. Einen anderen wohlschmeckenden Belag ergibt gemahlener Mohn, der mit Milch gebrüht und gut gesüßt wurde. Wir rollen die Teigplatte zusammen, schneiden 1 cm dicke Scheiben und legen sie auf das gefettete Blech. Die Schnecken werden goldgelb gebacken.

Statt der Butterkremtorte, die so viel Fett verlangt, bringen wir an Festtagen eine feine Käsetorte auf den Tisch. Aus 175 g gesiebtem Mehl, 60 g Butter, 50 g Zucker, 1 Ei oder einem Eßlöffel Soja in zwei Eßlöffeln Wasser verrührt und ¼ Backpulver wird ein Mürbeteig bereitet und möglichst über Nacht ruhen gelassen. Für den Belag streichen wir 750 g Quark durch ein Sieb, verdünnen mit einer kleinen Tasse Milch, fügen abgeriebene Zitronenschale, einen Eßlöffel Sojakraftmehl, 2 Eßlöffel Kartoffelmehl, einen Teelöffel Backpulver, eine Handvoll Korinthen und Zucker nach Geschmack (bis 250 g) hinzu. Unter diese innigst verrührte Masse ziehen wir den Schnee von 2 bis 4 Eiweiß. Den dünn ausgewellten Mürbeteig legen wir in eine Springform und machen einen Teigrand. Wir streuen Semmelbrösel, Flocken oder geriebene Nüsse darüber, streichen eine gute Marmelade auf oder legen eine Schicht geraffelter Äpfel darauf und füllen dann die Quarkmasse darauf, doch so, daß in der Mitte die Masse hochgewölbt ist und nach dem Rande abfällt. Dadurch erhalten wir nach dem Backen (1 Std.) einen gleichmäßigen Belag.

Der Milchlieferant sollte unsern Haushalt neben Vollmilch auch regelmäßig mit Buttermilch versorgen. An warmen Tagen ist ein Glas Buttermilch ein erfrischendes Getränk, das besonders nach einem Marsch, nach dem Sport von alt und jung freudig begrüßt wird; ja selbst als Säuglingsnahrung findet es Verwendung.

Buttermilchkaltschale ist sehr schmackhaft. Man röstet geriebenes Schwarzbrot etwas an, gibt die Hälfte der Mengen an Zucker dazu und röstet noch etwas weiter. Die Buttermilch (½—1 l) wird mit etwas gesüßter Büchsensahne schaumig geschlagen; man bröckelt Zwieback oder Keksreste darunter und streut beim Auftragen die Schwarzbrotmasse dick auf.

An kühlen Tagen gibt man Buttermilch mit Pellkartoffeln zu Tisch. Wir bereiten eine Mehlschwitze, füllen mit ½ l Buttermilch auf, rühren bis zum Kochen und schneiden die Pellkartoffeln in Scheiben hinein. Beim Anrichten rühren wir noch ¼—½ l kühle Buttermilch und feingeschnittene Kräuter dazu.

Buttermilchplinsen: Wir vermengen 500 g Grießmehl mit 1 Eßlöffel Soja, 1 l Buttermilch und etwas Backpulver und backen dünne Plinsen in der Eierkuchenpfanne. Sie werden mit Kompott oder Fruchttunke gereicht oder mit Marmelade bestrichen. Reste dienen als Einlage in eine Suppe.

Zum Backen von einfachem Hefekuchen aus Weizenvollmehl unter Zusatz von Roggenmehl, Zucker, Rosinen, wenig Fett nehme ich immer Buttermilch. In einer Kastenform gebacken ergibt dieser Teig den sogenannten Stuten, ein im Rheinland sehr geschätztes Gebäck.

Buttermilch wird auch gern statt saurer Sahne Tunken eingequirlt.

Vitamine gibt es zu

Ilse v. Hanstein.

Die Vitaminfrage ist das A und O der Großstadt- und Massenernährung. Auch die Großstadt New York kämpft mit der Frage. Im allgemeinen hat man den Eindruck, daß unsere deutschen Großstadtkinder besser aussehen als die amerikanischen. Trotzdem hat es fast den Anschein, als ob die Amerikaner viel energischer vorgehen, der Bevölkerung Vitamine einzuflößen. Vitamine gibt es zwangsläufig zu.

Die werktätige Bevölkerung ernährt sich zum großen Teil in den Selbstbedienungsgaststätten oder in Erfrischungsräumen in den Bahnhofshallen kurz vor der Abfahrt des heimfahrenden Vorortzuges.

In den Selbstbedienungsgaststätten, in denen die Speisen auf einem großen, eißgekühlten Ladentisch aufgebaut sind, trifft der Suchende zunächst kleine Gläser mit Obst- und Tomatensaft. Dieser frischgepreßte dickliche Saft kostet 5 cents, nach deutschem Geld umgerechnet 13 Pfennig, für den, der in Dollar verdient, nur 5 Pf. Der Inhalt ist gerade so für den ersten Durst angepaßt. Darum greift der Eintretende gern dazu. Man kann natürlich nicht eine Sitte von einem Land ins andere verpflanzen, aber vielleicht ließe sich in dieser Hinsicht auch bei uns etwas machen. Wenn man bedenkt, wieviel schon erreicht ist durch den Milchverkauf in den geschlossenen Trinkbechern auf den Bahnhöfen, so könnte man in der obstreichen Zeit sicher auch ähnliches mit Fruchtsaft versuchen. Überdies beginnen alle sogenannten Frühstücksmahlzeiten zu festem Preis mit solch einem Fruchtsaft. Selbst ein billiges Frühstück zu 25 cents, d. h. also 50 Pfennig.

Wie überall, ißt der Eilige auch in New York gern belegte Brote. Diese Brote bestehen meistens aus einer dicken Scheibe weißen Kastenbrotes, die in der Diagonale durchgeschnitten und zusammengelegt ist. Als Belag gibt es Käse, gehackten Schinken und gehackte Eier oder ähnliches. Dieser Aufstrich wird aber nicht direkt auf die Brotscheibe, sondern auf ein Blatt Salat gelegt. Er ist so ganz darin eingehüllt, wenn das Brot zugeklappt ist. Die Scheiben liegen in Ölpapier eingepackt auf den Kühltischen, man kann sie nach Wahl herunternehmen. Bei dieser Regelung gibt es Vitamine im wahrsten Sinne des Wortes zu. Da bei uns diese gekühlten Ladentische nicht durchgehend eingeführt sind, würde solch ein Salatbrot bald unansehnlich aussehen. Aber wäre es nicht auch möglich, daß man bei uns außer Brötchen mit weißem Käse auch Eier und Fleischbrötchen reichlicher mit solchen feingehackten Gewürzkräutern bestreute? Der appetitanreizende Anblick würde sicher dadurch erhöht.

Bücherschau

ABC der Zahnpflege von Dr. med. dent. et phil. Walther Klussmann, Zahnarzt in Bad Harzburg. Mit 31 Abbildungen, 1.—5. Tausend. Hippokrates-Verlag Marquardt & Cie., Stuttgart-Leipzig, 1938. 48 Seiten, Preis brosch. RM 0,50.

Eine ausgezeichnete Aufklärungsschrift, die in die Hände einer jeden Mutter und in diesem Falle in die Hände unserer gesamten Jugend gehört. Hier ist Aufklärung und überzeugender Selbsterhaltungstrieb zu einer einheitlichen Lehre gebracht, von der Dr. Wiedel, Vizepräsident des Reichsgesundheitsamtes, sagt: „Es muß der aufwachsenden Jugend immer wieder begreiflich gemacht werden, daß der Mensch in erster Linie selbst für seine Gesunderhaltung verantwortlich ist und daß eine Vernachlässigung der Zahn- und Mundpflege keine Angelegenheit des einzelnen und seines Gebisses ist. Hier steht mehr auf dem Spiel, nämlich die Gesunderhaltung des ganzen Menschen und der Gemeinschaft des deutschen Volkes, von dem jeder einzelne ein Glied ist und das im Kampf ums Dasein nur bestehen kann, wenn es sich in seiner Gesamtheit gesund, leistungs- und wehrfähig erhält. Dazu gehört nicht zuletzt ein gutes Gebiß". Dr. Klussmann, der als Mitarbeiter unserer Zeitschrift bereits einen ausführlichen Artikel in den Jahren 1935/36 brachte, gebührt Anerkennung und Dank.

W.

Zähne und Schwangerschaft, des Kindes Zähne in den ersten Lebensjahren. Eine gemeinverständliche Aufklärungsschrift von Dr. E. Heinrich (Dresden 16). J. F. Lehmanns Verlag, München-Berlin. Preis einzeln RM 0,40, 10 Stück RM. 2,80, 100 Stück RM 18,—.

Das oben beschriebene Büchlein von Klussmann wendet sich an das Kind. Die Schrift von Dr. Heinrich wendet sich an die Mutter. Man sollte beide Schriften nebeneinander zur Hand nehmen, die eine ergänzt die andere. Dr. Heinrich sagt in seinem Vorwort: „Was nützt uns Zahnärzte das schönste Wissen um die Zahnfäule („Karies"), um die Eiterverschleppung aus eitrigen Zahnherden („fokale Infektion"), um die Gefahr und Hilfe für Schwangere, wenn die Patientinnen, die es angeht, es ablehnen, sich behandeln zu lassen! Bei dem Wissen soll es nicht bleiben; alle Schichten des Volkes sollen es erkennen, auf das Furcht und Aberglaube sich verlieren. Und dazu ist eine Propaganda erforderlich, die vornehmlich alle Frauen erfaßt, und die im Sprechzimmer eines jeden Arztes ihre persönlichste und darum wirksamste Note erhält. Jede werdende Mutter wird sich dann behandeln lassen, wenn man sie zu überzeugen versteht, daß ein Eiterherd am Zahne unter Umständen das wachsende Kind im Mutterleib schädigt, und daß das bereits geborene Kind von den Keimen aus kariösen Zähnen der Mutter infiziert und verseucht sein kann."

W.

Bottenberg, H., Dr. med.: Naturheilkunde in der Praxis des Großstadtarztes. 56 Seiten. Hippokrates-Verlag Stuttgart. 1938. Kart. RM 2,50.

Nachdem vor einiger Zeit Heisler ein Büchlein über „Landarzt und Naturheilverfahren" hat erscheinen lassen, lag es wohl nahe, über die besonderen Verhältnisse des Großstadtarztes in diesem Zusammenhange zu berichten. Verf., der selbst naturheilerischer Großstadtarzt ist, hat es in diesem Büchlein hervorragend verstanden, die zweckmäßigste Art und Weise naturheilerischer Behandlung unter großstädtischen Verhältnissen zu schildern. Besondere Erwähnung finden die einfachen Naturheilanwendungen, wie sie auch unter den beengtesten Verhältnissen durchführbar sind. Freilich wird nur der erfahrene Naturarzt hiermit Erfolge erzielen, und überdies dürften doch stets der gute Wille,

eine gewisse Intelligenz und gläubische Einstellung auf seiten des Patienten Vorbedingung sein. Das gilt ganz besonders für die Naturheilbehandlung in der Kassenpraxis. Der Optimismus, den Verf. diesbezüglich zum Ausdruck bringt, dürfte aber erst dann einen realen Boden finden, wenn im Kreise der Sozialversicherten biologisches Fühlen und Denken eine größere Verbreitung gefunden haben würde, und — wenn die kassenärztliche Gebührenordnung dem größeren Aufwand an Aufklärung und therapeutischer Bemühung des Naturarztes gerecht würde. E. Heun, Berlin.

Kurze Einführung in die **Galenische Pharmazie.** Unter besonderer Berücksichtigung des Deutschen Arzneibuches. Von Dr. Hans Wojahn, Dozent für pharmazeutische Chemie an der Universität Kiel. VIII, 184 Seiten. Mit 6 Abbildungen. Preis geb. RM 10,—. Verlag von Theodor Steinkopff, Dresden und Leipzig.

Das vorliegende Werk ist das erste Lehrbuch über „Galenische Pharmazie". Es führt den jungen Pharmazeuten in die Grundprinzipien der Galenik ein. In gedrängter, aber klarer und verständlicher Form wird das ganze, in letzter Zeit ständig wieder an Ansehen gewinnende Gebiet behandelt. Alle wichtigen galenischen Arzneimittel, wie Dekokte, Tinkturen, Extrakte, Pillen, Tabletten, Salben, Emulsionen, Zäpfchen usw. werden ausführlich besprochen. Dabei finden verschiedene Untersuchungsmethoden eine eingehende Würdigung. Herstellungsverfahren anderer Arzneibücher, sofern sich diese vom Deutschen Arzneibuch unterscheiden, finden Erwähnung.

In der neuen Studienordnung für Apotheker hat die galenische Pharmazie als Unterrichtsfach Aufnahme gefunden, um die allgemeine Ausbildung der Studierenden den Erfordernissen des praktischen Berufes mehr anzugleichen. Diese Tatsache macht das neue Lehrbuch für den jungen Pharmazeuten geradezu unentbehrlich.

Auch für die Praxis ist dieses Buch von grundlegender Bedeutung, weil es für die Herstellung galenischer Präparate wertvolle Anregungen bietet und fundamentale Kenntnisse vermittelt.

Aus dem außerordentlich reichen Inhalt dieses für den Fachmann so wertvollen Buches seien nur folgende wenige Ueberschriften angegeben: „Wesen und Bedeutung der galenischen Pharmazie", „Die Hauptinhaltsstoffe der Drogen", „Verwendung der Drogen bei der Lagerung", „die Ertraktionsmethoden".

Das Buch interessiert auch uns, da wir es hier mit den feinsten Heil- und Kräuterstoffen zu tun haben, denen wir ja auch immer wieder in der pflanzlichen Nahrung begegnen und die wir immer weiter studieren müssen, um ein klares Bild über die Inhaltsbestandteile der Pflanze zu erhalten. Diese Aufgabe fördert auch das vorliegende Buch, weshalb wir es an dieser Stelle zur Besprechung brachten. W.

Heimische Heil- und Gewürzpflanzen, ihr Anbau und ihre Verwendung. Praktische Anleitung für Siedler und Kleingärtner. Von Ludwig Apitzsch. Preis RM 1,50. Verlag Hans Hedewigs Nachf., Curt Ronniger, Leipzig C 1.

Eine für alle Gartenfreunde, Siedler und weite aufbauwillige Volkskreise, die eine naturgemäße Lebens- und Heilweise anstreben, willkommene wohlfeile und wertvolle Neuerscheinung, die wesentich dazu beitragen wird, die Einfuhr ausländischer Drogen, die zur Zeit noch große Werte jährlich erfordert, durch den auch von der neuen Regierung in jeder Weise geförderten heimischen Eigenanbau von Arznei- und Gewürzpflanzen zu ersetzen.

Die schlichte, sachliche und für jedermann verständliche Darstellung und praktische Anleitung setzt keine wissenschaftlichen Vorkenntnisse voraus. Der erste Teil behandelt die praktischen Voraussetzungen und Erfordernisse für den Anbau im Allgemeinen. Im zweiten, besonderen Teil werden die verschiedenen Pflanzen im einzelnen beschrieben und übersichtlich gegliederte praktische Anleitung über Anbau, Kultur, Ernte und Verwendung der Droge gegeben. Es wird keinen Gartenliebhaber oder Naturfreund geben, der nicht Vorteil und praktischen Gewinn aus dem Studium und der praktischen Nutzanwendung dieses Büchlein ziehen wird.

Frühstück und Zwischenmahlzeiten

Mit diesem Titel ist ein weiteres Heft (Preis 20 Pfg., Beyer-Verlag, Leipzig) der „Schriftenreihe für die praktische Hausfrau" erschienen, die der Reichsausschuß für Volkswirtschaftliche Aufklärung in Berlin W 9 in Zusammenarbeit mit der Reichsfrauenführung herausgibt. Es bringt Eßgewohnheiten aus allen deutschen Gauen und damit Anregungen für eine abwechselungsreiche und gesündere Gestaltung der sog. kleinen oder Zwischenmahlzeiten im Haus, in der Schule und an der Arbeitsstätte. Bemerkenswert sind dabei die Vorschläge, die gleichzeitig eine Eindämmung des immer noch reichlichen Brotverbrauchs bezwecken. Nachdem die ersten Hefte dieser Schriftenreihe bereits eine Gesamtauflage von fast 2,5 Mill. Exemplaren erreicht haben, kann auch diese verständlich geschriebene und gut bebilderte Neuerscheinung auf eine freundliche Beachtung und Beherzigung rechnen.

„Die Schulküche." Gestaltung und Einrichtung von Räumen für den hauswirtschaftlichen Unterricht, von Luise Haarer. Verlag der Burg-Bücherei Wilhelm Schneider, Esslingen a. N. 103 Seiten.

Das Buch könnte gar nicht besser besprochen werden, als wie das Vorwort sagt, das von Herrn Dr. F. Frommann, Oberregierungsrat in Stuttgart, dem Buch vorausgesetzt wurde:

In den letzten 5 Jahren hat das Hauswirtschaftliche Berufsschulwesen einen gewaltigen Aufschwung genommen. In Württemberg ist nicht nur die Zahl der Lehrstellen für hauswirtschaftliche Fachlehrerinnen vermehrt worden, es sind auch sehr viele Schulküchen und sonstige für den hauswirtschaftlichen Unterricht nötige Räume eingerichtet worden. Die dabei gemachten Erfahrungen wurden durch die Landesfachberaterin für Hauswirtschaft bei der Ministerialabteilung für die Volksschulen, Oberlehrerin Luise Haarer, in der vorliegenden Arbeit zusammengefaßt. Die Arbeit soll allen Stellen, die Räume für den hauswirtschaftlichen Unterricht zu bauen oder einzurichten haben, Rat und Anregung geben.

Aus der Reihe der bearbeiteten Einrichtungspläne sind diejenigen für die Veröffentlichung ausgewählt worden, die besonders gut zeigen, wie die verschiedenartigsten Räume eingerichtet und durchgestaltet werden können. Dabei sind neben Neubauten auch Einbauten in vorhandene Gebäude (alte Schulhäuser, frühere Dienstwohnungen usw.) dargestellt und einfache ländliche Verhältnisse besonders stark berücksichtigt. Gerade bei den Einrichtungsplänen für bescheidenere Verhältnisse ist den Forderungen eines gegenwartsnahen hauswirtschaftlichen Unterrichts Rechnung getragen. Einige Gegenbeispiele sollen veranschaulichen, wie durch eine falsche Aufteilung von an sich zweckmäßigen Räumen doch Unzweckmäßiges entstehen kann.

Damit die Gemeinden ohne besondere Kosten für Entwürfe die Möbel am Ort anfertigen lassen und so das örtliche Handwerk berücksichtigen können, sind Möbelzeichnungen mit genauen Beschreibungen und Maßangaben beigefügt.

Die beiliegende Liste für Ausstattungsgegenstände soll den Einkauf der für die Hauswirtschaftsküche nötigen Geräte und Geschirre erleichtern.

Die Einrichtung zweckmäßiger Schulküchen ist mit eine Voraussetzung dafür, daß unsere Schülerinnen auf ihre höchste Aufgabe vorbereitet werden können, später einmal gute Mütter und tüchtige Hausfrauen zu sein.

Verantwortlich: Für den Inhalt: Dr. phil. Max Winckel, Berlin-Wilmersdorf, Hohenzollerndamm 185. — Verantwortlich für den Anzeigenteil: Richard Schikowski, Berlin-Lankwitz. Preisliste 3. — D.-A. II. Vj. 1800. — Verlag: Deutsche Verlagsgesellschaft m.b.H Berlin SW 11. — Druck: Deutsche Zentraldruckerei, Berlin SW 11, Dessauer Straße 6/8.

C) Leistungsschau der beteiligten Wirtschaft

Das Ausstellungsthema findet seine praktische Ergänzung in der Sonderschau der Wirtschaft, erst durch sie wird das umfassende Gesamtbild nationalsozialistischer Gesundheitsführung vollständig. Der wirtschaftliche Teil umfaßt die Hallen I und II mit zusammen 20 000 qm überdeckter Hallenfläche. Als Übergang vom kulturpolitischen Teil wird zunächst eine zusammenfassende Darstellung der Maßnahmen geboten, die einzelne Industriewerke bereits im Rahmen einer Gesundheitsführung des Schaffenden ergriffen haben. Dann folgt die eigentliche Leistungsschau, aus der folgende Abteilungen herausgehoben seien:

1. Gesundheitsschutz in Betrieben
Unfallschutzvorrichtungen an Maschinen und Werkzeugen / Lüftung, Entstaubung, Feuchtigkeits- und Temperaturregelung / Geräusch- und Schallisolierung, Lärmbekämpfung / Arbeitskraftersparnis durch Spezialmaschinen / Desinfektionsapparate und -mittel / Sanitäre Grubeneinrichtungen, Sicherheitslampen / Luftschutz, Feuerschutz / Feuer- u. Unfallversicherung usw.

2. Gesunde Kleidung
Tageskleidung einschließlich gesundheitlichen Schuhwerks / Arbeits- und Berufskleidung, Berufswäsche / Feuersichere und säurefeste Schutzanzüge, Gasmasken, Frischluftgeräte, Schutzbrillen usw.

3. Einrichtungen für Betriebe
Brause- und Badeanlagen, Wascheinrichtungen / Garderobenanlagen / Kantinen und Werkkücheneinrichtungen / Gefolgschaftsräume, Werksportanlagen, Werkbüchereien / Sanitäre Anlagen, Erste-Hilfe-Räume / Wäschereianlagen / Abwasser- und Kläranlagen usw.

4. Gesundheitliche Arbeitsgestaltung
Zweckmäßige Büroeinrichtungen / Gute Beleuchtung der Räume und des Arbeitsplatzes / Zweckmäßige Arbeitsplätze im Handwerk usw.

5. Gutes Wohnen
Das Eigenheim, Eigenheim-Baustoffe / Einfache, aber zweckmäßige neuzeitliche Wohnungseinrichtungen / Arbeitserleichterung für die Hausfrau: Haushaltmaschinen, Heißwasserapparate, Herde und Kochmaschinen usw. / Sanitäre Keramik, Bade- und Aborteinrichtungen / Müllbeseitigung

6. Freizeitgestaltung
Wochenendhäuser, Wohnlauben, Zelte / Gartengeräte, Gartenmöbel, Ausrüstungsgegenstände für Sport und Spiel (Sport- und Wasserwandern, Wintersport usw.) / Musikinstrumente, Photographische Apparate, Ferngläser

7. Beschleunigung des Weges zur Arbeitsstätte
Fahrräder, Kleinkrafträder / Verkehrsgesellschaften usw.

8. Gesunde Ernährung
Nahrungsmittel, die der Gesunderhaltung und der Gesundheitsförderung dienen: Molkereiprodukte, Vollkornbrote, Reformnährmittel, Konserven, Feinkost, Obstsäfte, Mineralbrunnen usw. Maschinen, Apparate usw. für die Nahrungsmittelindustrie: Molkereigeräte, Kühlanlagen, Räucherschränke, Diät- und Reformküchenapparate, hygienisches Verpackungsmaterial usw.

9. Gesundheitspflege
Artikel für die Körperpflege / Hausapotheken

10. Gesundheitsfürsorge
Krankenversicherung, Lebensversicherung Kurorte, Heilquellen usw.

11. Fachpresse und Fachliteratur

SONDERSCHAU: KULTUR IN KLEIDUNG UND WOHNUNG

Gesundheit,
Lebensfreude,
Charakterstärke
durch **Sport!**

Sportliche Haltung findet ihren Niederschlag in der „Deutschen Sportbücherei"!

In jeder Buchhandlung zu haben

Fordern Sie Prospekte vom

Deutschen Schriftenverlag
Berlin SW 11, Dessauer Straße 38.



